

きゅうしょくだより

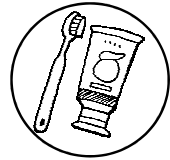
おうちの人と一緒によみましょう

あじさいの色とりどりの花が美しく映える季節になりました。同時に梅雨に入ります。蒸し暑い日が続く食欲もおとろえがちになります。体調を崩さないように食事や水分補給に気をつけましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯をふせぎましょう。



かむ回数 を数えてみたことがありますか？

562 かい回

1019 かい回

かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。和食はかみごたえのある材料が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりの良いことが原因のようです。

<p>ファストフード</p>	<p>和食</p>
----------------	-----------

6月は 食育月間

「食育」は、生きるうえの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。給食委員会で各クラスにポスターを掲示します

体験学習



★いずれも給食に出され ぜんこう 全校でいただきました★

5月10日、1年生と5.6組でグリーンピースのさやむき体験をしました。



- ・おおきいまめとちいさいまめがあったよ。
- ・まるくてかわかったよ。
- ・ころころしておぼんからおちちやったよ。
- ・おもしろかった。またやりたいです。
- ・きゅうしょくがたのしみだな。

5月30日、3年生と5.6組でそら豆のさやむき体験をしました。



- ・さやの中は、わたみたいたったから、そら豆が温かそうでした。給食でできるそら豆がどうなっているか楽しみです。
- ・いがいとぷるんとむけてうれしかったです。給食を作っている人は、毎日こんなことをやっているんだなと思いました。

旬 うめ

梅は、酸味が特徴の果実で、6月ごろに旬を迎えます。中国では紀元前から調味料として用いられており、塩とともに最古の調味料だとされています。生のままで食べるには向いていませんが、梅干しや梅ジャム、梅ジュースなどに加工するとおいしく食べることができます。梅が出回る期間は短いので、梅の実をみつけたらさまざまな加工品づくりをしてみましょう。

給食の おもいで

☆ 5組担任 笠原ルミ子 ☆

給食では特に揚げパンが好きです。パン屋で買うこともあります。思い出としては、1年生の担任になった時手巻き寿司が出て、教えるのに苦労しました。今では笑い話です。