

# 大麻小学校の食育通信 ペロリッ!!

がつ しょくいくもくひょう か た  
**6月の食育目標：よく噛んで食べよう！**

江別市立大麻小学校 2024.6.4 栄養教諭 佐藤 ちさと

がつ しょくいくげっかん た かんが  
**6月は「食育月間」です！食べることに考えてみましょう！**

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、小学生のうちから「食べる力」を身につける必要があります。「食べる力」は、心も体も健康的にしてくれるだけではなく、豊かな人間性を育てていくための体の基礎を作ります。今月は食育月間ですので、おうちでも家族の人と一緒にキッチンに立ってお手伝いしてみたり、作ってくれた人に感謝したり

## 食育で育てたい「食べる力」

自分にできることを取り組んでみましょう。



## いつもより5回多くかもう！

かむことには、よい働きがたくさんあります。最近、柔らかい食べ物がふえて、かむ回数が減ってきてあごの力が弱くなっています。今月は、いつもよりも5回多くかむことを意識してみましょう！



【こんないいことが…】

★消化を助けてくれます！

よくかむ人は、かまない人よりもたんぱく質や脂質の吸収率が60%高いという数値が出ています。野菜の繊維をかむ人とかまない人では40%も差がありました。よくかむとだ液の分泌がよくなり、発がん物質の作用を抑え、がんの予防につながります。

## ～2年生の給食時間の様子～



【2年1組の給食の様子】



【2年2組の給食の様子】

各クラスに1週間ずつ回っています！どのクラスもペロリ(完食)を目指して、苦手なものにもチャレンジしています。