



2年生がグリーンピースのさやむきをしました！

5月11日に、2年生がグリーンピースのさやむきをしました。始める前にはしっかり手洗いをし、マスクを着用して実施しました。初めてという子も多かったですが、むきかたのコツをつかむのが早く、楽しくさやむきができました。むいたグリーンピースは、「ピースそぼろ丼」としてその日の給食に登場し、山ノ内小全員でおいしくいただきました。ぜひご家庭でも、食に関する体験やお手伝いをたくさんさせてあげてくださいね♪



6月は「食育月間」です！

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。食育とは、心と体の健康を守るために、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることです。今月は、「食」について振り返るよい機会にしてほしいと思います。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人々の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる。



よくかんで食べよう！

「噛ミング30（カミングサンマル）」運動という言葉を知ったことがありますか？健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21（2009）年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぎ、ストレスも緩和してくれます。

さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係があることも解明されてきました。何より、落ち着いて食べものをよくかみ、味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話はずみ、心も豊かにしてくれますね。



※食育日より「ぱくぱく」には、少しむずかしい言葉や話もあります。おうちの人と一緒に読んでくださいね♪