



## 5つの「食べる」

6月は「食育月間」です。給食だよりにもありますが、食育は心と体の健康を守ることを目的としています。「食べる」ことを考えるよい機会になるのではないのでしょうか。

- 楽しく食べる・・・家族や友達と過ごす大切な時間の一つです。楽しいと食欲もわきますね。
- おいしく食べる・・・食事がおいしく感じられるのは健康で生活リズムが整っている証拠です。
- 感謝して食べる・・・「いただきます」は他の生き物の命をいただくという感謝の言葉です。
- 知って食べる・・・自分の体にどんな栄養素が必要かを知ることは健康維持に大切な要因です。
- 作って食べる・・・自分で作ると最初の「楽しく食べる」につながっていきます。



6月12日の給食のメニューは「季節を感じる味めぐり『早苗饗（さなぶり）』」でした。大きいおかずにだされた「だぶ」という料理は、田植えが無事に終わったことを感謝するお祭り（早苗饗）の時の料理です。昔からつくられている料理には「5つの食べる」がしっかりと含まれています。子どもたちの中には、給食で食べるのが初めてという食材や料理もあるのではないのでしょうか。今年の食育月間では、「しっかりとかむ」ことをテーマとして、栄養教諭の野口先生が各教室でお話をしています。昔に比べると、人間のかむ回数が減ってきているそうです。しっかりとかむと脳に刺激が行って活性化します。味覚も発達し、あごの筋肉を使うため、表情が豊かになったり、発音がきれいになったりします。逆にかむ力が無くなると、柔らかいものを食べるようになるため、肥満や病気にもなりやすいとのことです。家庭でもぜひトライしてほしいと思います。ちなみに食事の時の人間のかむ力は40kgから60kg、動物最強と言われるワニは1トンから2トンだそうです。

## 「今年の目標は・・・」

6月12日からプールでの学習が始まりました。各学年ともプールでの学習の最初に「プール開き」を行いました。ほとんどの学年のプール開きに参加してもらいましたが、子どもたちには「得意な人も苦手な人も、去年より伸びたと思えるものを見つけてほしいこと、水の中といういつもと違う環境だから、いつもよりたくさんの約束を守ること、

安全に気を付けること」を話しました。それぞれの学年で、代表の人が自分のめあてを発表

していました。「頭まで潜れるようになりたい。」「けのびが上手になりたい。」「クロールで15m泳ぎたい。」代表の人だけでなく、子どもたちそれぞれが自分に合っためあてを立てて頑張ろうとしています。そのめあてが達成できるように応援していこうと思います。

