



令和7年6月
磯辺小学校

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。気温が高くなってきますので、水分と食事をしっかりととり、暑さに備えましょう。

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通して食育の推進を図っています。

食育で育てたい「6つの食べる力」



20日(金)は『食育の日特別メニュー』として、市内産のにんじんを使用した千葉市統一献立を提供します。レシピも配信予定ですので、ご家庭でも作ってみてください。

1年生が「そらまめのさやむき」をおこないました！

5月28日に1年生がゆで空豆に使う空豆のさやむきをしました。図書時間に読み聞かせをした「そらまめくんのベッド」に出てくる空豆に実際に触れ、観察をしました。全校分のさやむきをすることで給食作りに参加し、みんなのために料理をすることの喜びを感じたのではないかと思います。他の学年も、1年生がさやむきをした豆ということで、残さないようによく食べてくれました！ご家庭でも、料理をする際に野菜に触れさせてみてはいかがでしょうか。



しっかりと観察しながら、ていねいにさやむきをしていました。



千葉県産の空豆でした。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です！

歯と口の健康について正しい知識を身に付けること、むし歯の予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。おいしく食べるには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。



食事のときによくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べすぎを防ぐこともできます。さらに、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

