



令和6年6月

北九州市立青葉小学校
栄養教諭 富森 記三代

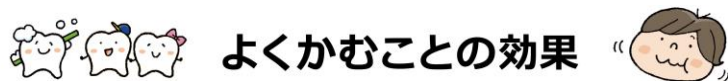
● ● 6月は「^{しょくいくげっかん}食育月間」！！ ● ●

食育推進基本計画により、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」とされています。ご家庭でも楽しく食卓を囲みながら、大切な食のことをもう一度考えてみる月にしましょう。

 よくかんで食べる。	 配膳の仕方に気をつける。	 苦手なもので一口食べてみる。	 食事の後片付けを手伝う。	 旬のものを食べる。
--	---	---	---	---

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康と食べることは、密接な関係があります。とりわけ、「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。



よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	虫歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと、だ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。

※食事中に、足の裏をしっかりと床に付けて食べると、かむ力が20%もアップします。

・・・給食アンケート ランキング！！・・・

毎年5年生を対象に給食アンケートを実施し、献立作成の参考にしています。今年の本校5年生のアンケート結果を紹介します。

好きな給食 ベスト3

- 1位 カレーライス
- 2位 ホワイトシチュー
- 3位 三色ご飯

好きな野菜の給食 ベスト3

- 1位 にんじんシリシリ
- 2位 アーモンドサラダ
- 3位 八宝菜

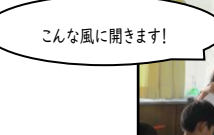
好きな魚の給食 ベスト3

- 1位 ししゃもフライ
- 2位 さばのみそ煮
- 3位 アジフライ 

その他、好きな豆の献立では、「ポークビーンズ」がダントツ1位、好きなめんの献立では、「沖縄そば」が1位でした。北九州市全校の集計結果をもとに、上位の献立が来年度の給食に登場する予定です。

牛乳パックリサイクル

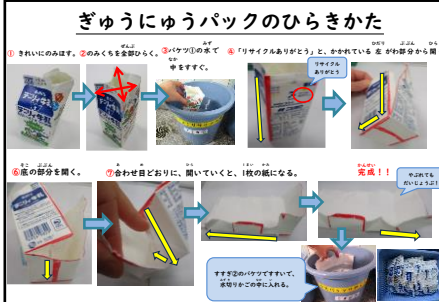
5月末から牛乳パックリサイクルを行っています。手洗い場が少ないこともあり、今年は3年生と4年生がリサイクルに取り組んでいます。



こんな風に開きます！



上手に開けるようになってきました。



ぎゅうにゅうパックのひらきかた

①きれいに洗います。②のびくちを引っかく。③パックの底で②の部分を引っかく。④パックの底を引っかく。⑤パックの底を引っかく。⑥パックの底を引っかく。⑦パックの底を引っかく。⑧パックの底を引っかく。⑨パックの底を引っかく。⑩パックの底を引っかく。⑪パックの底を引っかく。⑫パックの底を引っかく。⑬パックの底を引っかく。⑭パックの底を引っかく。⑮パックの底を引っかく。⑯パックの底を引っかく。⑰パックの底を引っかく。⑱パックの底を引っかく。⑲パックの底を引っかく。⑳パックの底を引っかく。㉑パックの底を引っかく。㉒パックの底を引っかく。㉓パックの底を引っかく。㉔パックの底を引っかく。㉕パックの底を引っかく。㉖パックの底を引っかく。㉗パックの底を引っかく。㉘パックの底を引っかく。㉙パックの底を引っかく。㉚パックの底を引っかく。㉛パックの底を引っかく。㉜パックの底を引っかく。㉝パックの底を引っかく。㉞パックの底を引っかく。㉟パックの底を引っかく。㊱パックの底を引っかく。㊲パックの底を引っかく。㊳パックの底を引っかく。㊴パックの底を引っかく。㊵パックの底を引っかく。㊶パックの底を引っかく。㊷パックの底を引っかく。㊸パックの底を引っかく。㊹パックの底を引っかく。㊺パックの底を引っかく。㊻パックの底を引っかく。㊼パックの底を引っかく。㊽パックの底を引っかく。㊾パックの底を引っかく。㊿パックの底を引っかく。

給食委員会が、給食時間に各クラスへ牛乳パックの開き方を説明しに行きました。

最初は時間がかかっていましたが、何回か開いてみると、スムーズに開くことができるようになった児童も増えてきました。

牛乳パック約20パックで、トイレトペーパー1個に生まれ変わります。

「食は環境なり」です。今後は、リサイクルの取り組みをきっかけに、「もったいない」の心や環境問題、SDGsについても子どもたちに伝えていけたらと思っています。

給食時間のひとこま

先日、給食にシソと塩だけで漬けた「梅干し」が登場。1年生がとびきりのすっぱい顔を見せてくれました。甘い、からい、すっぱい、苦い…いろんな味に挑戦中。

すっぱい!!

