



5月

食育だより

岩国市立灘小学校
令和6年5月20日
(毎月19日は食育の日!)

5月の給食目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。食事には、エネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。楽しい食事ができるように、食事のマナーを身につけましょう。

食事のマナーを身につけましょう!

食事のあいさつ



「いただきます」、「ごちそうさま」には、食べ物の命や食事を用意するためにかかわった方々への感謝の気持ちが込められています。食事前と食事後には、感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

よい姿勢



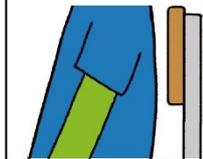
食べる時の姿勢が良いと、一緒に食べる人が気持ち良く食べられるだけでなく、お腹を圧迫しないので消化が良いなど、体に良いこともあります。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



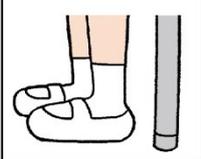
背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



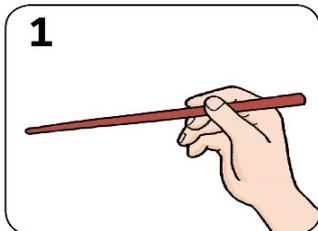
両足を床につける



はしの持ち方

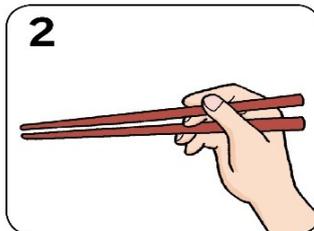
はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業ができなかったりします。はしの持ち方を見直して、正しいはし使いができるようにしましょう。

1



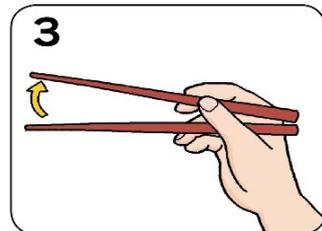
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

給食紹介

5月5日の子どもの日にちなんで、5月2日の給食は子どもの日献立でした。この日の献立は、ごはん、かつおの磯風味、たけのこのみそ汁、日向夏ゼリー、牛乳でした。



かつおの磯風味

「勝つ男」という意味で縁起のよいかつおです。

たけのこのみそ汁

たけのこは成長が早いことから、「早く大きくなってほしい」という願いが込められています。

行事食は、季節ごとの行事や特別なお祝いの日にいただく料理です。行事食には、自然の恵みへの感謝や家族の幸せや健康を願う気持ちが込められています。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことによって出た、だ液の働きでむし歯や歯周病の予防に役立ちます。また、よくかんで食べると消化・吸収を助けるなど、体によい働きがあります。

かむ回数を増やすために

- ・かみ応えのある食べ物を食べる
- ・飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- ・食材を大きく切る



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。