

給食だよい

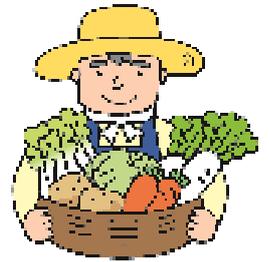
荒海小学校

平成27年11月6日

No. 7 給食室

秋の味覚をかみしめよう！

秋には、新米、野菜、いも類、きのこなどたくさんのおいしい物が収穫されます。そのおいしさをしっかり味わうためにも、よくかんで食べたいものです。そこで、かむことの4つの効果について紹介します。



かむことのよさ

脳の働きをよくする



よくかむことで脳への血流がよくなり脳が刺激され、記憶力や集中力が高まります。

消化を助ける



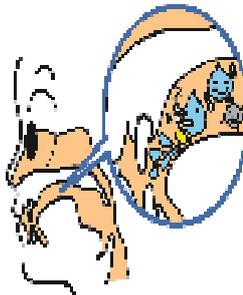
よくかむことで食べものが小さくなり、消化を助ける唾液とまざることで、胃や腸で栄養が吸収されやすくなります。

食べ過ぎを防ぐ



よくかむことで、脳が刺激されて満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

歯が口の中をきれいにする



よくかむことで、歯や口の中をきれいにする唾液がたくさん出て、口の中をそうじしてくれます。食後の歯みがきも忘れずに！

(全国学校給食協会指導資料より引用)



感謝の心を持って食べましょう

私たちが食べている肉や魚、米や野菜などは生きていたものです。その命をいただいて自分の命を養っています。また、食事ができるまでには、食物を育てたり運んだり、調理したりとたくさんの方がかかわっています。

11月23日は、勤労感謝の日です。

この機会に食事の時には、感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

(全国学校給食協会指導資料より引用)

もみじ給食(お弁当)

10月20日(火)に、もみじ給食(お弁当給食)を行いました。
昨年より1週間早めて実施しました。晴天でしたが風が強く、急に強い風が吹いてきて子ども達も食べるのにとっても大変でした。食事の様子をご覧ください。



今回は、のり弁にしました。デザートは、枝豆をつぶしたずんだ白玉です。



～6年生の後かたづけ～ すばらしい！！

これは、6年生の牛乳パックの後かたづけの様子です。
全員がきれいに広げてありました。そのきれいさに感心したので、全校のみなさんに紹介したいと思い写真を撮りました。きれいな後かたづけは、作ってくれた人への感謝の表れでもあります。他の学年のみなさんも、6年生をお手本にきれいな後かたづけを心がけましょう。

