

新米の季節です！

米は炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB₁も含んでいます。



ご飯、こんなところがにじゅうまる ◎！

◎粒なのでよくかむ習慣がつく！



粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。

◎ゆっくり消化・吸収される！



米の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や、糖尿病の予防にも役立ちます。

◎量のわりにはヘルシー！



お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーが低い食品なのです。

◎どんな料理にも合う！



和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をとても豊かにしています。

「敬老の日」こそ“まごはやさしい”

ま



まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

ご



ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

はわ



わか若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！



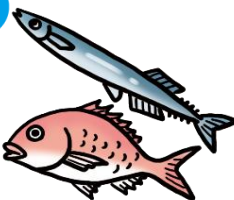
ちやうじのくににほん。長寿の国、日本。にほんじよく日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

や



やっばり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ



サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し



知ってました？しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い



いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

第1回 学校保健委員会

かむ力をきたえよう ～ひみこの歯がいーぜ！～

夏休みの初め7月24日(木)に、学校保健委員会で「そしゃく力を高める献立」の親子調理実習を行いました。噛むことは歯だけでなく、全身の健康に影響します。この機会に「よく噛んで食べる」を意識してみましょう。



自分の味付けより薄くても素材の味がわかっておいしく感じました。子供にいつも言っていることを一緒に勉強できてよかったです。(3年保護者)

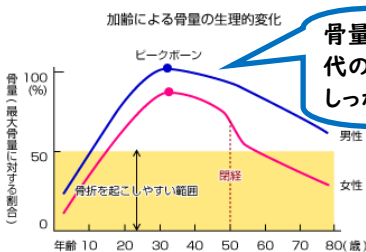
歯をきたえることで頭もよくなるんだなと思いました。すごかったです。(3年児童)



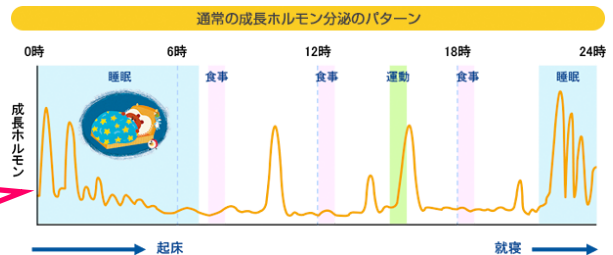
サマースクールの食育

6年 成長ホルモンをGETしよう

成長期の今の過ごし方で成長ホルモンの量、骨の骨密度が変わる？自分の生活を見直し、食事をはじめ、よりよい生活習慣について考えました。



成長ホルモン、たくさん出るのはどんな時？



サマースクールの食育

3年 歯にいいおやつってなんだろう

養護教諭から「いい歯のまもり方」を教えてもらい、栄養教諭から「歯にくっつかない」「糖分が少ない」などの歯にいいおやつの選び方や、「だらだら食べない」「よくかむ」などのおやつの食べ方、選び方を勉強しました。



3年 しょうゆ物知り博士の出前授業

9月4日(木)、3年生がしょうゆ物知りはかせに来ていただいて、授業を受けました。和食には欠かせない、しょうゆの材料や作り方(発酵だけでも6か月はかかるそうです)、香り、色、そして味について、たくさんを教えていただき、もろみや生しょうゆの味見も体験できました。

