

～食育だより～

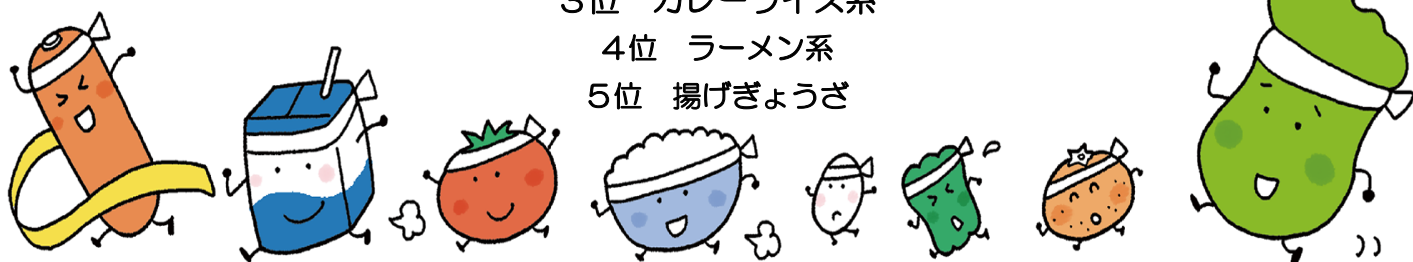
## おしゃもじ通信 第十一号

令和5年2月8日  
小金井市立緑小学校  
栄養士 若山加奈子

2月3日は節分で、4日は立春でした。暦の上では春になりますが、まだまだ寒暖差の激しい日が続きます。栄養バランスのよい食事では抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

## ★★ 後期給食委員会発案！ 給食ランキング 結果発表 ★★

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 きなこ揚げパン
- 3位 カレーライス系
- 4位 ラーメン系
- 5位 揚げぎょうざ



全号でも記載しましたが、後期給食委員会で給食の為に何が出来るかを考え、給食ランキングを全クラスで取り、集計して3学期に実際に給食で出してもらおうという企画を実施しました。各クラスで上位3つのメニューを挙げてもらい、集計した結果が上記の5つです。3月に給食で提供することになりましたが、上記以外で挙がったメニューも2月から取り入れています。自分の好きなメニューが入っていますか？探してみてください。

## ★★ 食育朝会 ～食育クイズで知ろう～ ★★

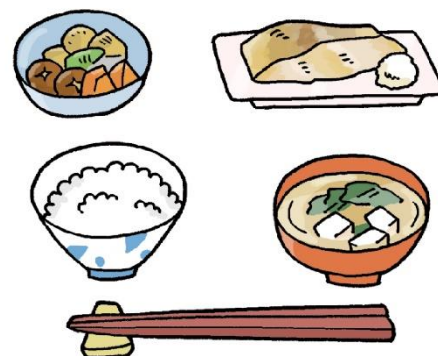
2月7日に食育朝会を実施しました。和食での食事作法や、栄養バランス等に関するクイズ、また、給食室からのスペシャルクイズを出題しました。給食は食事としての栄養補給だけでなく、学びの一環としてあることを伝えました。以下に、朝会で伝えたことを記載しますので、御家庭でも再確認し継続していただけますと効果的と考えます。



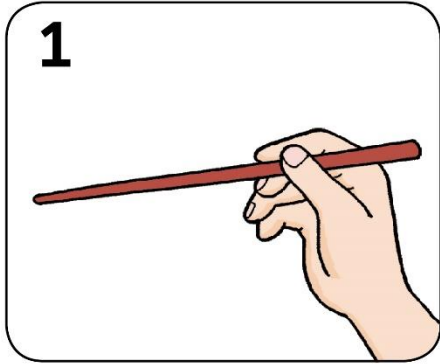
## 和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。

茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

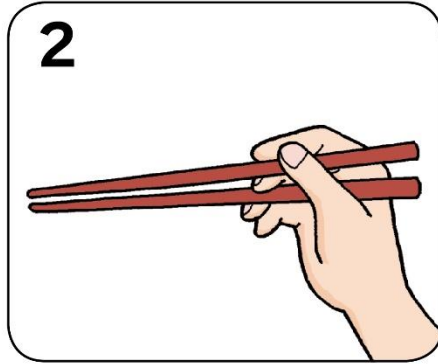


# 基本のはしの持ち方



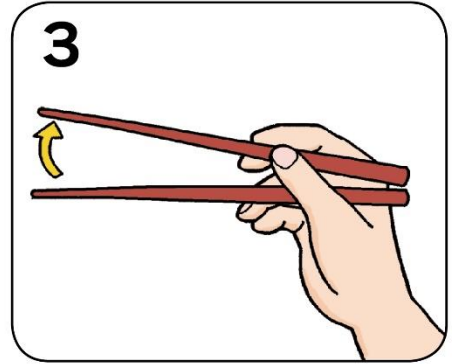
1

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

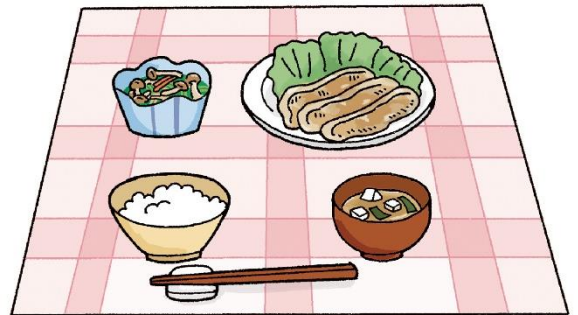
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



## 栄養バランス

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

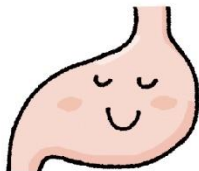
## 主食＋主菜＋副菜＋汁物



## よくかむことの効果



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のみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

