

6がっいただきます～す

令和6年度6月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

梅雨の季節が近づいてきました。

1日の中でも気温差が大きかったりむしむしする日があったりすると疲れも出やすくなります。しっかり食べて、疲れを撃退し、暑い夏に備えましょう。



歯と口の衛生週間 ～6月4日から10日～

あって当たり前の歯。もし歯がなかったら食事をすることはもちろん、私たちの健康にも大きな影響があります。

今から1200年ほど前の平安時代、6月1日に餅などの固いものを食べ健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。平安人も「歯の大切さ、噛むことの重要性」をわかっていたのですね。

「噛む働き」を改めて見直してみましょう。

あ 頭も心も体も元気



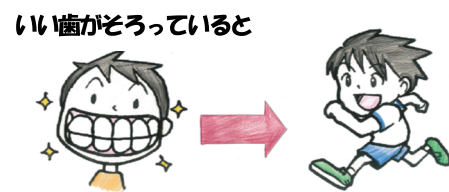
イライラしにくくしたり、発音をよくしたり、病気を予防する効果があります。

い いい味 発見



よく噛むことで食べ物の本来の味がわかるようになります。

う 運動で全力投球



スポーツ選手も十分力を発揮できるように、歯の健康にも気を配っています。

え 栄養バッチリ



かむと食べ物を小さくし、さらに唾液も出て消化吸収しやすくなります。

お おなかいっぱい



20分くらいかけて食べることで満腹中枢が働き、食べすぎを予防します。

歯と口の健康のためには、歯磨きはもちろんちょっと固いものをよく噛んで食べることも大事です。ひと口20～30回を目安によく噛んでみましょう。



みんなでSDGs …牛乳パックリサイクル…

新型コロナウイルスの影響でいったんお休みしていた牛乳パックサイクルを昨年度から再開しました。

開いて洗って乾かして…1年間取り組みました。

開き方も乾かし方も上手になりました。今年度も回収を米沢生協さんにお願ひし、牛乳パックリサイクルを続けています。

その1年のがんばりが実を結び、5月27日(月)に昨年度のリサイクル量に合わせてトイレットペーパーをいただきました。

自分たちがリサイクルしたものはどうなっているの?その疑問が形になって届きました。

毎日のちょっとしたずつが私たちの地球を守ることに破壊することにもつながっています。子どもたちが牛乳パックリサイクルを通して、少しでも資源について、地球環境について考えるきっかけになればと思います。



1年間取り組んだ結果です。

今月は「食育月間」です。

食べることは、生きていく上で欠かせないことであり、健康な生活を過ごすための基本となるものです。

英語のことわざに“You are what you eat”(あなたはあなたが食べたものである)があります。「体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まる」という意味です。

食育と言われるとなんとなく難しいものと思ってしまうがちですが、毎日の生活の中で当たり前のようにできていることが多いのです。今月はちょっとだけ食べる事について意識を高めてみましょう。

- たとえば…
- 1, 食べることの楽しみや喜びを改めて感じよう(おいしいな・楽しいな)
 - 2, 食べ物のことをよく知ろう(産地は?どこを食べているの?)
 - 3, 栄養のバランスを考えながらいただく(赤・黄・緑はそろってる?)
 - 4, 旬の食べ物や郷土料理を知ろう(小国の特産物って何だろう)

