

平成29年度

食育だより No.1

平成29年6月23日

朝来市立梁瀬小学校

しっかりかんで食べていますか？



私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんはあまり意識していないかもしれませんが、「かむ」ということは体にとって、とても大切な働きをしています。

なぜ、よくかんで食べると体にいいのでしょうか？



ひ 予 肥 防 防 満 の	み 発 味 達 達 覚 の	こ ハッ キリ	の 発 脳 達 達 の
は 予 病 防 防 気 を	が 予 ガ 防 防 ン の	い 快 胃 調 調 腸 が	ぜ 投 全 球 球 力 を

全校朝会で、給食委員会が、よくかんで食べることの大切さを発表しました。



そらまめのさやむき体験をしました

6月6日(火)、2年生が、給食センターの嵯峨山栄養士さん指導のもと、そらまめのさやむき体験をしました。

「うわあっ、大きい！」と声がるほど大きなそらまめのさや。中から出てくる豆もやはり大きく、子どもたちは大喜びで取り組み、あっという間にかごの中はいっぱいに・・・その量、なんと60kg！翌日、そらまめサラダとして、朝来市給食センターでつくられる2700人ぶんの給食になりました。給食センターから感謝状をいただき、大満足でした。

今後も、ピーマンの種とり体験などが予定されています。



たくさんむけたね！



かんしゃじょう
そらまめのさやむき がんばり賞
やなせ小学校
2年生のみなさま

みなさんは 2700人分の
「そらまめのサラダ」のさいようになる
そらまめ 60キログラムを
おともだちと力をあわせて
ていねいに おいてくださいました
おかげで とてもおいしい
きゅうしょくができましたので
かんしゃじょうをおくります
これからも おいしく たのしく
きゅうしょくをたべてください

平成29年 6月 7日
あさこし学校きゅうしょくセンター