



今津 Lunch news



3年生の1回目の食育は、

3年生 良い口内環境を維持するためには どうすればいいのだろう？



というテーマでした。

給食でいつも食べている白米ではなく、「玄米をよく噛んで食べる」体験を通して「噛むこと」の大切さを考えました。玄米とは、精米をしていないお米でぬか層や胚芽がのこっている状態です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。

食生活の変化により、噛むことが減っていること、噛むことの大切さを実感したようです。

学習を終えての
みなさんの感想です。

★今まで玄米を食べたことがなかったので、玄米の味を知れてよかったです。

★歯医者さんに言われてかむ回数は意識していたつもりだったけど、今日の授業でかむことの大切さを知ってもっと意識してかもうと思った。

★よく噛むことで味が変化することを知った。

★朝ごはんはすごく急いで食べているので、もう少し早く起きてゆっくり食べられるようにがんばろうと思います。

★しっかりかんで食材本来の味を感じようと思った。

★口内を清潔の保ち、よく噛んで歯の健康や顎の発達を促すことが自分の体全体の健康や将来の食生活を守ることに繋がるということが分かった。

★ごはんをしっかり噛んで食べるとおいしさが感じられる。

★もう少し噛んで食事をし、食事に時間をかけようと思った。

★便利な食品にたよりすぎず、噛む習慣をなくさないようにしようと思いました。

★最近の人は噛む回数が少ないことがわかった。

★朝ごはんや晩ご飯で柔らかい物ばかりにならないようにする。

★どんなに忙しくてもご飯を食べるときはあせらずに落ち着いてかもうと思いました。

★意識して噛んでみるとっと味が楽しめると思いました。

- ★かむ回数を増やすために、しっかり味わったり、かための食材を選ぼうと思った。
- ★今日の授業を聞いて、ちゃんと意識してかんで奥の歯をきれいに保って、死ぬときまでおいしいご飯を食べようと思った。
- ★朝と夜の食事の時間を塾とかがない日には長くしようと思った。(30分くらい)
- ★いつもより筋肉を使った気がする。意識して噛むと疲れる。
- ★年をとっても好きなものを食べられるようによく噛んで食事をしようと思った。
- ★よく噛み、よく歯磨きを意識する。
- ★普段からあまり噛んでいないから、しっかりと噛む。食べる順番も考えながら食事をとろうと思います。
- ★ごはんを食べるのに時間がかかっているわりに噛む回数が少ないのでしっかり噛んで食べる。
- ★いつも食べる時間が少なくて噛むことを意識できていなかったので、これからは体の健康のためにもしっかり自然に飲み込める状態になるまで噛もうと思います。
- ★小さいころから噛む回数が多いからせになつていて良かった
- ★玄米を始めて食べてみて自分が本来どれほど噛めていないのかを知り、これから食事をするときは「噛む」回数を意識して食べたいと思います。



【前期食育委員の感想】

- *朝食フォトコンテストについて学年集会で話したことが印象に残りました。献立の音読では、はじめはスラスラと読めなかつたですが、やっていくうちにハキハキと読めるようになりました。
- *食育の日のスピーチや朝食フォトコンテストについての取り組みなど、他の委員会ではできないようなめずらしい体験ができました。栄養黒板など、みんなが見ていないところでがんばっているものもあったので、とっても印象に残りました。
- *給食カレンダーの音読では、クラス全体が静かになってくれてとても話やすくて印象に残っています。
- *食育の日のスピーチの時に声が小さく、ずっと読まないといけない文章を見ていたから次回食育委員になったらみんなの顔をしっかり見て話そうと思った。
- *みんながもう少し給食の準備をすばやくして給食時間がふえたら、みんな時間以内に食べ終わるのかなと思いました。

前期食育委員のみなさん、おつかれさまでした。