

## 元気な毎日を「噛むこと」から

2年生が道徳で、「かむかむメニュー」の学習を行いました。特に、食べること・噛むことに重点を置いて学習しました。今回は「食育」の視点も踏まえ、担任と栄養教諭と一緒に授業をしました。

よく噛んで食べると、「脳の働きが良くなる」「味がよくわかる」「唾液がたくさん出て口の中をきれいにし、おし歯になりにくくなる」「消化が良くて、お腹に優しい」など、いいことだらけ。

また、1回口に入れたら、30回くらい噛むとよいそうです。この日の給食で、さっそく試していた子が何人もいたようです。

さらに、LOTTEから「めざせ！噛むことマスター」なる教材をいただき、子どもたちは右の「咀嚼チェックガム」を持って帰りました。どのくらい噛むことができているかを色の変化で確認するもので、子どもたちの結果はどうだったでしょうか？

健康の基本は、食事・睡眠・運動といわれています。食生活で大切なことは、バランスよく規則正しく食べること、そしてよく噛んで食べることです。ご家庭でも、食べ物をよく噛むことの大切さや健康に関心をもたせていただき、規則正しい生活をしようとする気持ちを、楽しい食事を通して、育てていただければありがたいです。

## 「校内作品展」ただ今、開催中！！

校内作品展が始まっています。子どもたちは、友だちの作品に興味深く見たり、自分の作品をしっかりと確認したりながら、展示を楽しんでいました。どの作品からも、子どもたちの工夫や頑張りが感じられます。個人懇談期間中は、保護者の皆様にもご覧いただけますので、子どもたちの「頑張り」と「成長」が詰まった作品を、ぜひご覧ください。

