

たのしいきゅうしょく

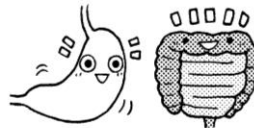
よくかんで食べよう

毎日おいしく楽しく給食を食べていますか。給食時間に教室を回っていると、よくかんで食べている人もいますが、「いただきます」のあいさつをしてからあっという間に、食べ終わっている人がいます。一口の量が多かったり、みそ汁や牛乳などの水分で流し込んだりしていませんか。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

消化・吸収を助ける



満腹になりやすい



むし歯予防



脳の働きを活発に



よくかむための工夫

あと10回かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...

一口ごとにはしを置く

一口食べたら、一口はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。

一口の量を少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

すく少なめ!

しょくじ えいせい き
食事の衛生に気をつけよう

食事の前は手をあらいましょう

手には、よごれや、ばい菌がついています。
 食事の前には、しっかりきれいに手をあらいましょう。

よごれがのりやすいところ

<p>指のあいだ</p> <p>↓</p> <p>指と指を交ささせて あらいましょう。</p>	<p>手首</p> <p>↓</p> <p>手首をくるくる あらいましょう。</p>	<p>手のしわ・指先</p> <p>↓</p> <p>手のひらを指先で あらいましょう。</p>
---	--	--

トイレをすませてから
エプロンを着ましょう。

きれいに手をあらいます。

エプロンを着たまま
 トイレに行かないように
 しましょう。

かんじ
漢字クイズ

□に入る漢字は①～③のどれでしょうか。

つ ゆ
 □ 雨

- ① うめ 梅 ② もも 桃 ③ なし 梨

こた 答え ① 梅

梅雨は、夏の前の長い雨の季節のことです。梅雨と書くのは、梅の実が熟する季節にあたるからといわれています。

保護者用



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

