

# しよく いく 食育だより

む つ み ちゆうぶしょうがっこう  
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ  
栄養教諭 坂本文代

第1号



まいとし がつ しよくいくげっかん まいつき にち しよくいく ひ た もの えいよう しら  
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べ物や栄養について調べたり、

じぶん しよくせいかつ かえ  
自分の食生活をふり返ったりしてみましょう。

## ◆ た 食べることは生きること ◆

わたし たちにとって、「食べること」は生きるために欠かせません。べんきょう うんどう  
勉強したり、運動したり

できるのも、た もの えいよう と い  
食べ物から栄養を取り入れている

からです。おとな になってもけんこう でいきいきと過  
ぎすためには、こども のうちからのぞ しいしよくせいかつ  
生活

み につけることがたいせつ  
を身につけることが大切です。



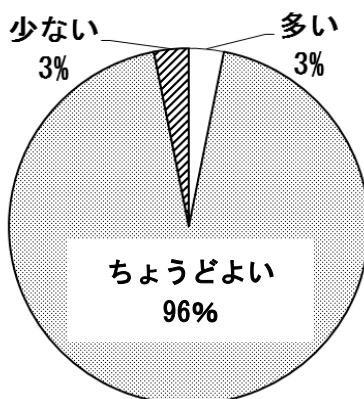
## ◆ きゆうしよくししよくかい 給食試食会 ◆

がつ にち きん ねんせい ほごしゃたいしやう きゆうしよくししよくかい かた きんか  
6月3日(金)に、1年生の保護者対象の給食試食会がありました。たくさんの方に参加

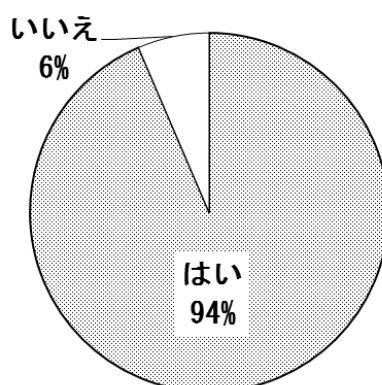
していただき、きゆうしよく について知っていただくことができました。ありがとうございます。

けっか いちぶ しょうかい  
アンケート結果の一部を紹介します。

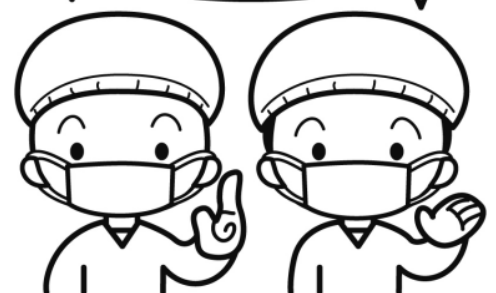
きゆうしよく りやう  
給食の量はどうか？



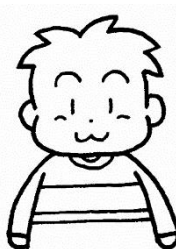
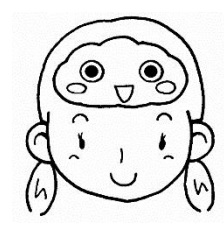
いえ きゆうしよく はなし  
家で給食の話をする話ですか？




これからも、おうちのひと  
にきゆうしよく た もの はなし  
給食や食べ物の話をたくさんしてくださいね！



# ◆よくかんで食べましょう！かむことの効果！◆

<p><b>○消化がよくなる</b></p> <p>よくかむと食べ物が小さくなって、胃の中にある時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。</p> 	<p><b>○虫歯予防になる</b></p> <p>よくかむとだ液がたかさん出て、口の中の食べかすを落としてくれます。</p> 
<p><b>○肥満予防になる</b></p> <p>よくかんでゆっくり食べると、脳がしげきされおなかがいっぱいと感じます。食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p><b>○脳の働きがよくなる</b></p> <p>あごの筋肉を動かすと、周りの血管がしげきされ、脳の働きをよくしてくれます。</p> 

## かみかみクイズ



もぐもぐ

**Q1** かい しょくじ なんかい 1回の食事で何回かんでいたでしょう？

① 約 390 回      ② 約 3900 回      ③ 約 39000 回

**Q2** よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？  の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。

① だ液がたかさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、 になるのを防ぐ。

②  の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。

③ 脳がおなかいっぱいだと判断し、 を防ぐ。

④ 食べ物が細かくなり、だ液が混ざって、 しやすくなる。

[ 消化 ・ 脳 ・ 食べ過ぎ ・ 虫歯 ]

