



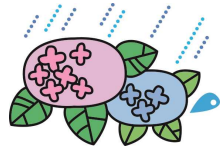
6月 給食だより

兵庫教育大学附属学校

梅雨の季節になりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時季です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう、



6月は「食育月間」です！



平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

食育月間 振り返ってみよう！ 毎日の食生活	1 朝、昼、夕の3食を しっかり食べている	2 好き嫌いしないで 食べている	3 できるだけ家族そろ って食卓を囲んでい る
	4 食事の準備や後片付 けと一緒にしている	5 「いただきます」 「ごちそうさま」の あいさつをしている	6 家庭や地域で受け継が れてきた料理を大事に 食べている

「よくカメ、KAME、かめ」

かみごたえのある食べ物

きゅうり、ごぼう、乾燥大豆、かんぴょう、昆布、煮干し、するめ、空心地菜、にんじん、いか、たこ、貝類、あじの開き

かむことで、集中力・注意力・脳の応答速度などもアップ！！



かみかみクイズ

スタート

どのおやつが好き？
 ① ショートケーキ
 ② クッキー
 ③ せんべい

よくかむと頭がよくなるって本当？
 ① うそ
 ② 本当

お豆は好き？
 ① はい
 ② いいえ

かみかみ
 「かみかみ」
 いつもの食事で、ひとくち30回以上かんでいる？
 ① はい ② いいえ

かたい食べものばかりだった弥生時代(遠い昔)の卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたと思う？
 ① 約39回 ② 約390回 ③ 約3900回

自分の食べ方は人と比べてどう思う？
 ① おそい ② ふつう ③ 早食い

よくかむと口の中に出てくるツバ(だ液)にはどんな働きがあると思う？
 ① 食べものがよくまざる ② のどがかわく

どっちのメニューが食べたい？
 ① 野菜ゴロゴロカレー
 ② やわらかお肉シチュー

かたい食べものがあつたら、どうする？
 ① がんばって食べる ② 残す

おめでとう！★★★
 あなたはかみかみ博士レベルです！これからかむことを意識して食べものを味わって食べていきましょう。

あともう少し！★★
 あなたはふつうレベルです。いつもあまり考えないで食べているかもしれませんが、よくかんで食べることがいっぱいあることを知って、かむことを意識する努力をしましょう。

残念！★
 あなたの歯やおぼろはあまり使われていないようです。よくかんで食べると、歯もしげきされて、歯もじょうぶになり虫菌にもなりにくくなります。かたい食べものも、がんばって食べるようにしましょう。

給食調理場を探検してみよう

にんじん・たまねぎ かぼちゃ... カレーのできあがり

たくさんのかぼちゃだね

あげパンくんがフライヤーから出てきているよ

給食後、「今日の組み合わせは100点だったよ！」とうれしい声が、明日もがんばろう！！

かみごたえアップ大作戦！
 かみごたえアップだ！
 たーん？
 ちょっと... 大きすぎるかな