

6月の目標：よくかんで食べよう！でした…



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」でした。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。食事のときにはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。（6月中に発行できず、大変申し訳ありません…）

食べすぎを防ぐ

噛みんぐ30

ひと口30回、よくかむとこんないいことがあるよ！

脳の働きを活発にする

消化を助ける

むし歯を防ぐ

味がよくわかる

食育指導 ～4年生～

『「かむ」ことのよさは何だろうか？』かむことについて学習しました。実際によくかんでごはんを食べ、味やだ液の量などを確認しました。かむことのよさ「ひみこの歯がいーぜ」についての説明を聞き、自分が食べている動画で食べ方の振り返った後、「わたしの歯がいーぜ宣言」を決めて、給食の時間に実践できるようにしました。

よくかんで食べつつけると「ひみこの歯がいーぜ」

味			だいき	大きき
ひまんの予防	かくの発達	とばハッキリ	うの発達	の病気を予防
んの予防	ちやうが元気が	ぜんりよく	投球	



かむことのよさは、ぜんりよく投球

わたしの歯がいーぜ宣言

よくかむためには、口を閉じて食べる!!

【よくかんで食べるために・・・】

- ひと口の量をへらす
- まずは、かむ回数を5回ふやす
- 食べることに集中する
- かみごたえのある食べ物も好きらしいない
- しる物や飲み物で流しこまない
- ひと口食べたら、ほしを置く など

「かむ力」をつける食事

よくかむためには、「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。かみごたえのある食べ物は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯の材料となる栄養素「カルシウム」が必要です。

かみごたえのある食べ物

カルシウムを多く含む食べ物

あ ことば
合い言葉は



食育スローガン「おいしいな」は、食育を実践するために、基本となるものを示した茨城県独自の合言葉です。さあ、あなたも今日から食育を始めてみませんか？

茨城県の
食育スローガン

- お** おはよう、ごはんを食べましょう
- い** いただきます、ごちそうさまをいしましょう
- し** しっかり野菜を食べましょう
- い** いばらきの食べ物を味わいましょう
- な** なかよくみんなで食事を楽しみましょう



食育指導 ~2年生~



『ちょうりいんさんって』

『どんな気もちかな？』

生活科「春の町はっけん」の町探検で給食センターを見学し、調理員さんの仕事を知ることができました。また、調理員さんの仕事を実際に体験したり、話を聞いたりすることで、調理員さんの大変さや思いに気が付き、感謝の気持ちを込めた手紙を書きました。



食中毒に
き
気をつけよう！



食中毒とは、食品に付着した細菌が原因となり、腹痛や下痢・吐きけ・嘔吐・発熱などの症状が起こることです。一年を通して発生しており、家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わることもあるので、食事の準備のときなどは、常に予防を心がけましょう。

**食中毒を
ふせぐには...**

菌 菌

- 1 石けんできれいに
てを洗おう。
- 2 調理した
ものは、
すぐに
食べよう。
- 3 生で食べることは、
なるべく控えよう。
- 4 冷蔵庫は、
つめこみ
すぎない。
- 5 ふきんやまな板、
スポンジは清潔に。

食中毒予防の基本は
「手洗い」です！

洗い残しやすい
4つのポイント



食生活に関する調査にご協力よろしくお願いいたします。

毎年2回、食生活に関する調査を実施します。この調査は、今後の食育を推進する上での基礎資料となります。ご協力よろしくお願いいたします。



○相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで

☆TEL：24-0554☆