



こんげつ しょくいくもくひょう
今日の食育目標

よくかんで食べよう



よくかむことの効果

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもおいしい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効果は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかくはったつ 味覚の発達	こ ことばはつおん 言葉の発音はつきり
ぜ ぜんりょくとうきゅう 全力投球		の のうはったつ 脳の発達
いー いちようかいちよう 胃腸快調	が がんよぼう がん予防	は はびょうき 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。家族みんなで、よくかむことを意識してみましょう。

かむ回数を増やすために

- かみこたえのある食べ物を食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る

よくかむことはよく味わうこと

味は、だ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



6月は「食育月間」です！

家族みんなで「食べることを大切にしましょう」

じぶん からだ いのち 自分の体や命を大切にすること	たものいものいのち 食べ物や生き物の命を大切にすること
まわりの人を大切にすること (感謝の心)	ちきゅうかんきょう 地球の環境を大切にすること

「食」を大切にすることは…

食中毒を予防しましょう

①つけない せっけんできちんと しっかり手洗い	②増やさない しょくひんあ 食品に合わせた 温度管理	③やっつける にくさかな 肉、魚などは しっかり加熱
-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

おすすめ 給食レシピ

八宝菜

～6/13のこんだて～

野菜がたっぷり、給食でも人気の中華料理です。ごはんにかけて、中華丼にもアレンジできます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

★市内産食材★

こめ キャベツ きゅうり
あお 青ねぎ しろ 白ねぎ
じゃがいも たまねぎ

★県内産食材★

ぎゅうにゅう 小麦 みそ
こまつな 小松菜 みつば

スマートフォンやタブレットで検索してください。

らくらレシピ

給食レシピ