

食育だより

2024 年
6月号

保護者と児童の皆様へ
一緒にお読みください

6月に入って、雨の日が多くなり、慣れない気温の差などで疲れが出てくる頃です。ジメジメした気候でより気分が落ち込みます。この時期こそ、早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、梅雨を乗り切る体作りを心がけましょう。6月は食育月間、3日～7日はキラキラウィークです。この機会に食事マナーや自分の生活リズムを見直しましょう！

～ゆっくりよくかんで食べよう！～

みなさんは食べ物をよくかんで食べていますか？早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕をもって、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

か ちから つ た もの
噛む力が付く食べ物

食物繊維の多い野菜や海藻、するめなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは単にかたいというだけでなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。



しょくじ 食事のマナーできていますか？

みなさんはどのくらいできていますか？給食のときだけでなく、食事のときはこれらのマナーを心がけるようにしましょう。

- ☐ ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中、お箸はそろえておく。
- ☐ 食べるときの姿勢は良い。
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする。
- ☐ 食器を持って食べている。（持てないときは食器に手を添える。）
- ☐ お箸は正しく持っている。
- ☐ 食べ終わった食器はきちんと元の場所にもどす。

チェックしよう！

1ねんせい きゅうしょくふうけい ☆☆1年生の給食風景☆☆



か かり し こと
係の仕事
がんば
も頑張っ
てい
ます！

た べる りょう
食べる量も
すこ
少しずつ増え
て、残さず食べ
られる日も増
えています！

