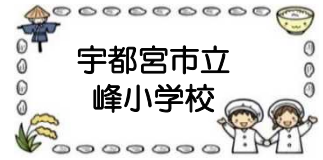




食育だより



宇都宮市立
峰小学校

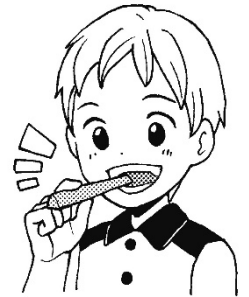
6月の給食目標

えいせいにきをつけよう

6月は「食育月間」、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。（峰小学校は7日から10日）この機会に、自分の食事マナーやお箸の持ち方、あいさつなど見直してみましょう。

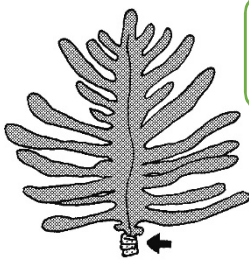
～かむ力がつくのはどんな食べ物？～

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむをつけましょう。



◎海藻まめ知識

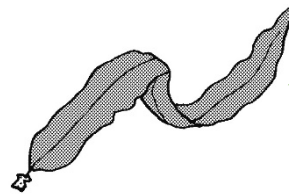
わかめ



矢印の部分の
名前は？

矢印の部分は、めかぶです。
ここから、胞子が放出されます。

こんぶ



海の中でだしが出
ないのはなぜ？

海の中では、細胞膜によって
だしの成分が守られているからです。



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？給食の時だけでなく、食事の時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、お箸はそろえて置く。
- ☐ 食べる時の姿勢は良い。
- ☐ 「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。

チェックしてみよう！

