

おうちのひととよんでね。

宇都宮市立新田小学校

令和4年度 第2号



しょくいくだより

6月は食育月間です。食べることは生涯にわたって続く大切なものです。みんなで食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感できます。また、はしの持ち方やあいさつなどのマナーや、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にもなります。ご家庭でも身近なことから食育の推進をお願いします！



6月は
食育月間

©少年写真新聞社2021

よくかんでたべましょう！



よくかむと
いいこと いっぱい ♪

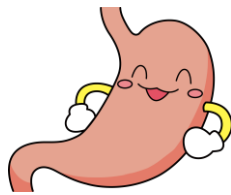
よくかむことは体によい働きがたくさんあります。食べる時は、よくかんでからのみこむようにしましょう。

食べすぎをふせぐ



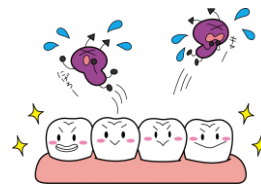
よくかむと脳が「おなかがいっぱい」と感じるようになっていて、食べすぎをふせぐことができます。

消化吸収がよくなる



よくかむことでだえきがたくさん出て、小さくかみくだいた食べ物とまざり、消化きゅうしゅうしやすくなります。

むし歯予防



よくかむとだえきがたくさん出て、口の中の食べかすを落としたり、細きんをへらしたりするので、むし歯予防になります。

脳の働きがよくなる

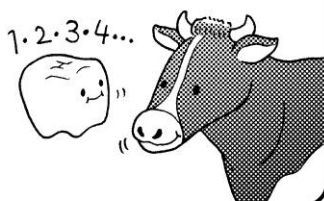


あごのきん肉を動かすと、周りの血管や神経がしげきされて血流がよくなり、のうの働きが活発になります。

よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物のみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



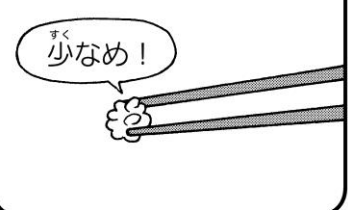
一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一口はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



6月の給食には、若松原の中村さんのたまねぎを、7月の給食には茂原の鈴木さんのねぎを使用します。新鮮でおいしい野菜を届けていただき、給食を作ります。新米の時期には中村さんのお米も使用する予定です！



茂原 鈴木さん



若松原 中村さん

ハイ！なんのやさいでしょうか？



若松原の中村さんの畑を訪問させて

いただき、野菜の写真をとってきました

た！何の野菜のはっぱかわかりますか～？

Q ①

ヒント ♪ つちからすこしあたまがみえてるよ～かたちはまる○



Q ②

ヒント ♪ にもものによくつかいます、そとはみどりでなかみはきいろ



Q ③

ヒント ♪ なつやさい、きゅうりににています



★答え★

Q1 たまねぎ

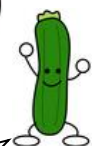
収穫時期になるとはっぱが倒れるそうです！もうすぐ収穫ですよ～おいしく食べられるよ～と教えてくれているみたいですね。

Q2 かぼちゃ

大きなかぼちゃも最初はとても小さな実です。

Q3 スッキーニ

はっぱに模様がありますね。形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。



なんもんせいかいしましたか？