



白石町立福富小学校
令和元年6月号

6月の給食目標は
「噛むことの大切さを知ろう」

よくかんで食べよう!

よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。そのためには声かけをしたり、よくかんで食べられるよう食事の時間にゆとりをもたせたり、かみごたえのある料理を食卓に出すなどの工夫も大切です。

よくかむことのメリット

- ・味覚が発達する
- ・食べすぎを防ぐ
- ・消化を助ける
- ・むし歯を防ぐ
- ・脳を活性化する
- ・がんの予防に役立つ
- ・発音をはっきりする
- ・力を発揮できる

よくかむ食べ方

- ・一口15~30回ぐらゐを目安にかむ
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで、流し込まない
- ・テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

かみごたえのある料理



合い言葉は
あたし 歯が命

5月28日「自分で作ろう! おにぎりべんとうの日」

5月28日は「自分で作ろう! おにぎりべんとうの日」でした。給食の時間、各クラスを回ると、「自分で作ったよ」という子ども達もいて一応に喜んで食べていました。どれも見るからに美味しそうでした。ご協力いただいたお母さん、ご家族のみなさん、ありがとうございました。

自分で作った子ども達も食事を作る楽しさを感じたと思います。そこから食事を作ることの大変さや、作った物を食べる感動などを体験し、日々の食事のありがたさを感じてくれる子どもに育つよう今後も続けていけたらと思います。

次回の「おにぎりべんとうの日」は11月10日(日)「ふるさと福富大家族フェスティバル」に予定をしています。

朝の忙しい時間に、本当にありがとうございました。

