

6月給食だより

平成30年度6月号
さいたま市立鈴谷小学校



6/4~6/10は「^はくち ^{けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」です！

給食の時こんな様子が見られます

みなさんは、食べものを何回くらい噛んでから飲み込んでいますか？現代は、やわらかく口当たりの良い食べものが多くなり、昔と比べて噛む回数が減っていると言われています。子どもたちの食べる様子を見ていると、次のような様子が多く見られます。

いつまでもかんでいて、
なかなか飲み込めない



•よくかまないですぐ
飲み込んでしまう
•早食い
•牛乳や汁もので流し
込んで食べる

ご家庭での食事の様子はどうか？ 今月はよく噛むことについて考えてみましょう。

よくかんで食べるとういことがいっぱい！！

• 食べ過ぎを
ふせいで、
肥満を予防する



• あごの筋肉を発達させ、
歯並びがよくなる

• 脳を刺激し、
頭の働きをよくする



• だ液がたくさん出て、
むし歯を予防する

• 消化を助け、栄養を
吸収しやすくする



• 食べものの味がよく
わかり、よりおいしく感じる
ようになる

よく噛んで食べることは、食べものを飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よく噛んで食べるよう心がけましょう。



2年生グリーンピースさやむき体験(5/9実施)

みんなで協力し、全校分9kgのグリーンピースをむいてくれました。むいたグリーンピースは「グリーンピースごはん」にして給食に登場しました！2年生のみなさんありがとうございました。