

食育だより



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、食べることについて学んでいきましょう。



歯と口の健康週間



よくかんで食事をすると、よい効果がたくさんあります。現代の食事は、やわらかいものが多く、昔に比べてかむ回数が減っています。給食では、3日から一週間、よくかんで食べるメニューが登場します。ぜひ、おうちでもよくかむことを意識してみてください。

よくかむと いいこといっぱい!

食べすぎをふせぐ



よくかむことで、食べすぎをふせいで、ひまを予防してくれます。

消化・吸収を助ける



だえきが、食べ物の飲みこみや消化・吸収を助けてくれます。

むし歯を予防する



よくかむとだえきが出ます。だえきが、むし歯を予防してくれます。

脳のはたらきをよくする



あごの筋肉を動かすことで脳をしげきして、はたらきをよくしてくれます。

おはしマスターしょうかんがあります



はしを正しくもつことができますか？正しいはしのもち方を身につけて、上手につかえるように練習しましょう。また、はしのマナーについても知り、みんなが気持ちよく食事ができるようにしましょう。

基本のはしの持ち方

①上のはし



えんぴつをもつようにもちます。

②下のはし



親ゆびのつけねとくすりゆびでもちます。

③正しいもちかた



はしの間に中ゆびをいれます。

やってはいけないはしのつかいかた(きらいばし)



刺しばし



寄せばし



迷いばし



ねぶりばし



涙ばし



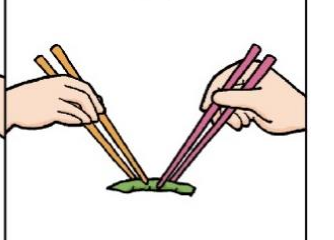
持ちばし



探りばし



はし渡し



ほかにもはしのマナーはたくさんあります。調べてみてください☆