



# 6月 給食だよ

兵庫教育大学附属学校

梅雨の季節になりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時季です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



## 6月は食育月間です!

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置づけています。



### 家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	-------------------------	------------------

### 「よくカメ、KAME、かめ」

かみごたえのある食べ物



かむことで、集中力・注意力・脳の応答速度などもアップ!!



## かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよつとむずかしい  
レベル★★★=とてもむずかしい

**Q1** かんたん★  
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

**Q2** レベル★  
かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯をふせ防く
- ③ 消化を悪くする

**Q3** レベル★★★  
どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物

**Q4** レベル★  
よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足

**Q5** レベル★★  
かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる

### 栄養教諭のつぶやき...

小学校2年生「大きくなったら給食センターお兄さんになる!」。3年生「3年生になってから一度も給食を残していないよ」。毎日、子どもたちからのうれしい言葉で心もニッコリ!ありがとうございます!!

### おすすめの本〜給食室〜

「給食室のいちにち」  
給食はどうやってできるの？  
給食の先生や調理員さんの仕事は？給食のことがよく分かりますよ。読んでみてね!

### 給食室のいちにち



### こたえ

Q1=③ Q2=② (口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=② (かたい食べ物も多く出る) Q4=① (記憶力や集中力が高まる) Q5=③ (食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることでかむ回数が増える)