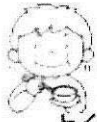


6月14日(火)



よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、
食べすぎを防ぐことが
できます。



消化、吸収がよくなる

食べ物を細かくかみ
くだき、消化、吸収を
よくします。



歯ならびがよくなる

あごの筋肉が発達して、
歯並びがよくなります。



脳の働きをよくする

脳の血行がよくなり、
脳の働きが活発に
なります。



きょうのこんだて

えびのチリソース
ちゅうかスープ
まめこんぶ
しょくパン
(はちみつ)
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・えび・ぶたにく まめこんぶ
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょくパン・(はちみつ) でんぷん・なたねあぶら・さとう サラダあぶら
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ にんじん・しいたけ

クイズ10

一口食べる時にかむとよい回数は、何回でしょう？

①およそ10回

②およそ20回

③およそ30回

今週は「食育週間」です。

一口メモ

○みなさんは、校門を入った左側にびわの木があるのを知っていますか？たくさんの実がなっています。びわの実が落ちているのを見つけた人もあると思います。

○去年はカラスがほとんど食べてしまいましたが、今年は味わうことができそうです。



とても高い所に実があるので、管理作業員さんにと
っていただきました。



○毎年6月、給食にもびわが登場していました。でも今年
は品薄のため食べることができません。



えび(小)	インド	にんにく	青森県
チンゲンサイ	長野県	にんじん	徳島県
たまねぎ	大阪府	キャベツ	愛知県

クイズの答え：③

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳キャップ・はちみつの容器 □ 今日のプラごみ…牛乳フード