きゅうしょくだより

令和６年１１月　No.7
大阪市立大隅東小学校
（作成：東淀川区栄養教職員）

よくかんで食べよう

みなさんは、食事の時によくかんで食べることを心がけていますか。

わたしたちは、毎日様々な食べものをかんで食べています。よくかんで食べると、体にとっていろいろなよいはたらきがあります。

かむことの大切さを知って、よくかんで食べる習かんを身につけましょう。

かむといいこと

ひみこのはがいーぜ

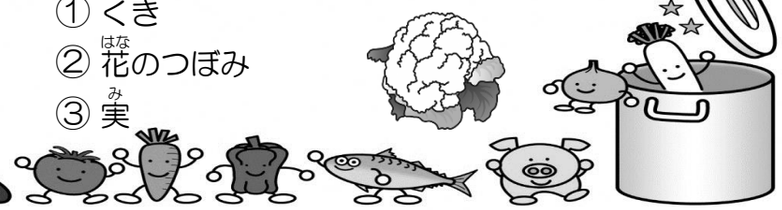
- ひ　ひまんを予ぼうする
- み　味かくが発たつする
- こ　言葉の発音がはっきりする
- ぜ　全力投球できる
- の　のうのはたらきをよくする
- いー　いちょうの調子をよくする
- が　がんを予ぼうする
- は　歯の病気を予ぼうする

給食に出てくる旬の食べものクイズ

１１月６日（水）「カリフラワーのピクルス」

カリフラワーは、植物のどの部分を食べる野さいでしょうか。

① くき
② 花のつぼみ
③ 実



～かむ回数をふやしましょう～

飲みものやしるものなどの水分で流しこまない

食材を大きく切る

かみごたえのある食べものを食べる

＊よくかむことで、のどに食べものがつまるのをふせぐことができます。よくかんで食べましょう。

答え：②花のつぼみ