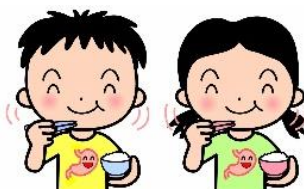


きゅうしょくだより

令和6年11月 No.7
 大阪市立豊里南小学校
 (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慣を身につけましょう。

かむといいこと

ひみこのはがーぜ

ひ	ひまんを予ぼう する	ぜ	ぜんりょくとうきゅう 全力投球 できる	いー	いちょうの調子を よくする
み	み味かくが発たつ する	が	がんを予ぼう する	は	はひょうき 歯の病気を よ 予ぼうする
こ	ことばはつおん 言葉の発音が はっきりする	の	のうのはたらきを よくする		

給食に出てくる旬の食べもののクイズ

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菜でしょうか。

- ① くき
- ② はな つぼみ
- ③ み 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

ごぼう りんご
こざかな 小魚

*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。