

きゅうしょくだより

大阪市立長池小学校

令和8年6月



よくかんでたべよう

よくかんで食べることは、体によいはたらきがたくさんあります。そのため、ふだんから意しきしてしっかりかむようにしましょう。また、歯と口のけんこうをたもつために、どんなことができるか考えてみましょう。

よくかんで食べると、よいことたくさん!

た

食べすぎをふせぎます。

よくかむことで、のうに「もうおなかいっぱい」というしげきがつたわります。



あじ味

食べものの味がよく分かります。

よくかむことで、食べものそのものの味を感じることができます。



いー

いやちようのはたらきを助けます。

よくかむことで食べものを細かくできるので、いやちようでの消化がよくなり、ひつようなえいようが体に取りこまれます。



こ

ことばの発音がはっきりします。

よくかむことで、顔や口のまわりのきん肉がきたえられ、しっかり口を開けて話すことができます。



の

のうがよははたらくようになります。

よくかむことで頭のほねやきん肉、こめかみがよく動き、のうがしげきされ、記おく力がよくなります。



は

歯の病気にかりにくくします。

よくかむことで、だ液がたくさん出るので、口の中のきんをやっつけて虫歯などをよぼうします。



ぜ

ぜん力でいろいろなことができます。

よくかむことで歯やあごのきん肉がじょうぶになりお歯でしっかりとかみしめることができます。



きゅうしょく☆メモ

ついたち 1日 **いり黒豆**



か 24日 **まっ茶大豆**



みっか 3日 **いかてんぷら**



にち 26日 **ミニフィッシュ**



よくかむことができるこん立

にち 16日 **いわしてんぷら**



一口30回以上かむことを意しきして食べてみましょう。

かむ回数を

ふやすために



かみごたえのある食べものを食べる。

あいことば
合言葉は
『たこの味はいーぜ!』

飲みものやしるものなどの水分で流しこまない。



食べものを口に押しすぎない。



☆6月は食育月間です。☆

