

# 給食たより

令和3(2021)年 6 月

大阪市立依羅小学校

暑い日がふえてきました。体はまだ暑さになれていないので、水分ほきゅうをし  
しっかりして、ねっちゅう症にならないように気をつけましょう。

今月は、「かむこと」についてお話しします。

## 《よくかんで食べましょう》

みなさんは、食べるときにどんなことを意識していますか。さい近はやわらかい食  
べ物が増えてきて、あまりかまなくても食べることができます。しかし、よくかむと体  
によいことがたくさんあります。

### よくかむと、いいことたくさん！



やめよう！

よくかまない食べ方

× なが た  
流し食べ



の 飲み物で、食べ物を  
なが 流しこみません。

× はやく  
早食い



ひとくちに、30  
かい 回くらいかみます。

## こんげつ 今月のきゅう食目ひょう

きちんと手をあらいましょう。

手あらいは、せっけんでていねいにします。



カラー版はこちら



## 6月のこん立よりピックアップ！

かぼちゃ 4日(金) かぼちゃのクリームシチュー



なつ 夏においしい野菜です。  
ふゆ 冬まで長持ちするので、  
とうじ 冬至(12月)に食べることで  
ゆうめい も、有名です。

もずく 17日(木) もずくとオクラのとりじり



もずくは、かい 海そうにくっついて  
そだ 育つ海そうです。「も」につく  
ことから、「もずく」と呼ばれ  
ます。