

# 給食たより

# 6月

令和2(2020)年6月  
大阪市立南津守小学校



## よくかんで食べよう



みなさん、ようやく給食が始まりましたね。約3ヶ月ぶりです。おかずの種類はまだ少ないですが、よく味わって食べてくださいね。さて、食事の時、よくかんで食べていますか？毎日、おいしく食事をするためには歯と口を健康に保ち続けることが大切です。よくかんで食べることで体によいことがたくさんあります。

食べ物が小さくなり、  
えきとよく混ざり消化を  
たす助けます。  
消化を助ける



まんぶくかん 満腹感を感じやすく  
なり、食べすぎを防ぐこ  
とができます。  
ひまん よぼう 肥満を予防する

のう はたら かっせいか  
脳の働きを活性化する  
のう けつりゅう 脳の血流がよくなつて  
のう はたら かっぱつ 脳の働きが活発になると  
いわれています。



## むし歯を予防する

えき おお で くち  
だ液が多く出て、口の  
なか 中をそうじし、むし歯を  
よぼう 予防します。

ひとくち 15~30回  
めやす ぐらいを目安にかみま  
しょう。  
…28, 29, 30!

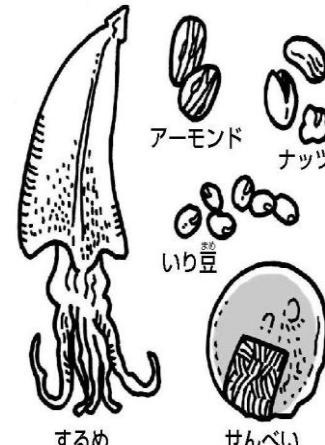


あじ わ  
味がよくわかる  
すうかい 数回かんだだけでは、食べ物  
の味はわかりません。だ液と食  
べ物がしっかりと混じり合うこ  
とで、食べ物本来の味がわかる  
ようになります。



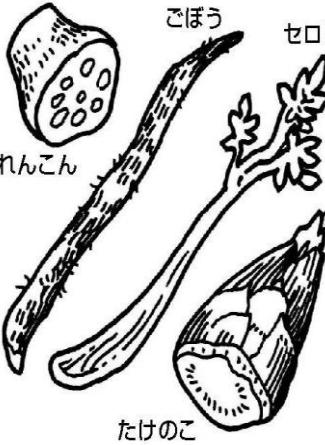
## がみごたえのある食べ物を食べよう

### かたいもの



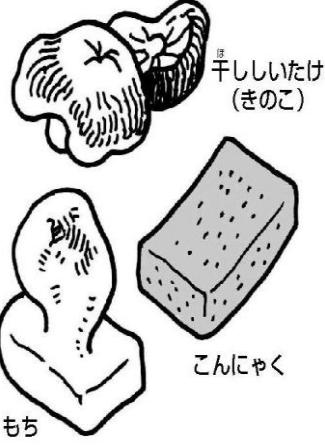
するめ せんべい

### しそくもつ おお 食物せんいが多いもの



れんこん たけのこ

### だんりょくせい 弹力性のあるもの



干しいたけ (きのこ) こにゃく もち

やわ ソフトな食べ物ばかり食べていると、あごの筋肉がきたえられ  
ず、かむ力がだんだん弱くなっています。ふだんからかみごた  
えのある食べ物をしっかり食べて、よくかむ習慣をつめましょう。

## 6月のこんだてより

がつ きゅうしょく  
6月の給食もくひょう  
み身のまわりを  
せいかつ との  
清潔に整えよう



さくらんぼは、まち がっこう みる  
ような桜の木ではなく、セイヨウミザ  
クラという桜の木になります。6月~  
7月が旬の果物です。

ちなみに、さくらんぼは雨に弱いので  
梅雨でも雨が少ない山形県や長野県で  
多く作られています。

さくらんぼ  
6/26

