

食育だより 6月号



令和3年 6月
萩野台共同調理場

6月は「食育月間」です。食べることや食べ物について考えてみましょう。食べることは、生きるために欠かせないことです。そして、元気に毎日を送るためにも大切なことです。給食の時間や家で食事をするときに、みんなで食べ物や料理についてお話ししながら食べることができるといいですね。

よくかんで食べよう!

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。健康な歯は、食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうために大切なものです。そして、よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

よくかむと どんなよいことがあるのかな?



かむことを いしきすることから はじめよう!
まずは、いつもより5回 多くかんで食べてみよう!



よくかむためのポイント

- ①ひと口 15~30回かむ
- ②しる物やのみものでながしこまない
- ③ながら食べをしない

(テレビにむちゅうになったり、本をよみながら食べるのは、ながら食べのひとつだよ)

