

6月 給食だより

6月は「食育月間」です。食育は生涯にわたる健康づくりの基礎となります。親子で一緒に給食だよりを読むのも“食育”です。この機会に、普段の食生活を振り返ってみましょう。

親子で歯について考えよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、毎食しっかりとかんで食べていますか？よくかむことは、体によい効果がたくさんあります。かむことを少し意識して食べてみましょう。

きみのカミカミ度は？



かみかみクイズ

初級編

第1問. 一口、何回かむとよい？

- ① 10回
- ② 20回
- ③ 30回



第2問.

どちらのメニューが歯によい？



- ① 野菜ごろごろカレー
- ② ジューシー★ハンバーグ



第3問. 歯によいおやつは？

- ① ショートケーキ
- ② クッキー
- ③ せんべい



中級編

第4問. よくかんで食べると？

- ① 太りにくい
- ② 太りやすい



第5問. カミカミ度をアップさせる、食べるスピードは？

- ① ゆっくり
- ② ぶつう
- ③ 早い



第6問. よくかんで食べると脳の働きがよくなるって本当？

- ① うそ
- ② 本当



上級編

第7問.

よくかむとたくさん出るだ液(つば)にはどんな働きがある？

- ① むし歯やガンの予防
- ② 背がのびる



第8問.

かたい食べ物ばかりだった弥生時代(ずっと昔)の卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたと思う？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



何問正解できたかな？全問正解のあなたはかみかみ博士レベルです。これからもかむことを意識して、食べ物を味わって食べていきましょう。



※：第1問、第2問、第3問、第4問、第5問、第6問、第7問、第8問

きみのカミカミ度を



ステップアップ大作戦

作戦1

かみかみ食材(ごぼう、にんじん、小魚、豆、海そうなど)を使った料理を食べよう！

作戦2

大きめに切ったり、ほどよい固さ加熱したりして、調理方法を工夫しよう！

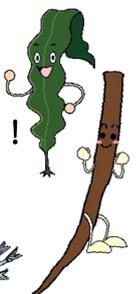
作戦3

食べ物を汁物や飲み物で流しこまないで、水分は口の中が空っぽの状態でのむようにしよう！

作戦4

かむ回数の目標は1口30回！

まずは、いつもより“5回”多くかんで食べてみよう！



6月 給食だより

6月は「食育月間」です。食育は生涯にわたる健康づくりの基礎となります。親子で一緒に給食だよりに読むのも“食育”です。この機会に、普段の食生活を振り返ってみましょう。

親子で 歯 について考えよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、毎食しっかりとかんで食べていますか？よくかむことは、体によい効果がたくさんあります。かむことを少し意識して食べてみましょう。

きみのカミカミ度は？



かみかみクイズ

初級編

第1問. 一口、何回かむとよい？

- ① 10回
- ② 20回
- ③ 30回



第2問.

どちらのメニューが歯によい？



- ① 野菜ごろごろカレー
- ② ジューシー★ハンバーグ



第3問. 歯によいおやつは？

- ① ショートケーキ
- ② クッキー
- ③ せんべい



中級編

第4問. よくかんで食べると？

- ① 太りにくい
- ② 太りやすい



第5問. カミカミ度をアップさせる、食べるスピードは？

- ① ゆっくり
- ② ふうふう
- ③ 早い



第6問. よくかんで食べると脳の働きがよくなるって本当？

- ① うそ
- ② 本当



上級編 第7問.

よくかむとたくさん出るだ液(つば)にはどんな働きがある？

- ① むし歯やガンの予防
- ② 背がのびる



第8問.

かたい食べ物ばかりだった弥生時代(ずっと昔)の卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたと思う？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



何問正解できたかな？全問正解のあなたはかみかみ博士レベルです。これからもかむことを意識して、食べ物を味わって食べていきましょう。



※各問題の正解は、①第1問、②第2問、③第3問、④第4問、⑤第5問、⑥第6問、⑦第7問、⑧第8問

きみのカミカミ度を



ステップアップ大作戦

作戦1 かみかみ食材(ごぼう、にんじん、小魚、豆、海そうなど)を使った料理を食べよう！

作戦2 大きめに切ったり、ほどよい固さ加熱したりして、調理方法を工夫しよう！

作戦3 食べ物を汁物や飲み物で流しこまないで、水分は口の中が空っぽの状態でのむようにしよう

作戦4 かむ回数目標は1口30回！

まずは、いつもより“5回”多くかんで食べてみよう！

