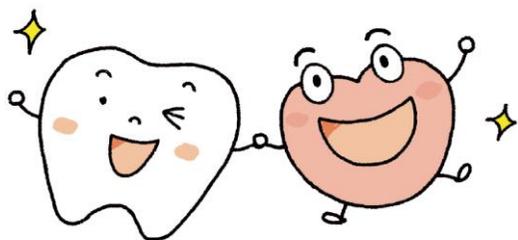




令和3年6月

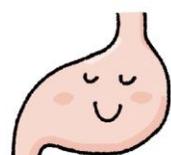
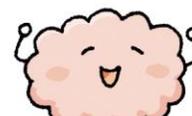
長畝小学校

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よくかむことの効果

|   |   |
|---|---|
| <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>  | <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>  |
| <p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>  | <p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>      |

～6月は【食育月間】～

福井ブランドの「ふくいサーモン」や「まだい」「あまえび」も登場します。毎日のこんだて一ロメもチェックしてね。

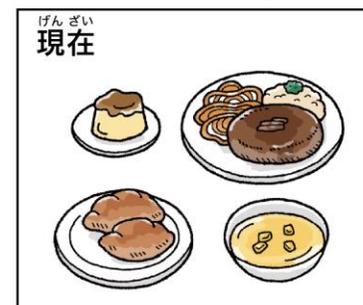
今月もふくいの  
じばさんぶつを  
たっぷり使います。



## 現在の食事はかむ回数が減っている



1420回



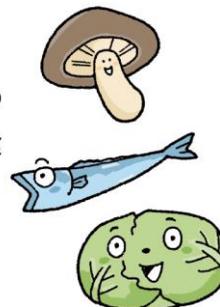
620回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

## かむ力をつけるには？

### かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまない食べられないもの

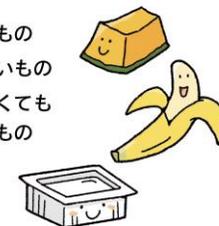


### かみごたえのある食べ物を食べましょう！



### かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



### かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

毎月の

歯ッピーこんだてにも注目してね！

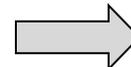


歯ッピーこんだてとは・・・

★歯をつくり、強くする栄養素の「カルシウム」を強化しています。

★かみごたえのある食品を取り入れています。

裏面へつづく



## ～給食目標のふり返り結果～

本校では、毎月、給食の目標を提示し、子どもたちに意識して取り組むようよびかけています。その後、子どもたち一人ひとりにふり返りカードを書いてもらっています。その結果をお知らせします。引き続きご家庭でも、食器のおき方など声かけをしていただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

4月の給食目標は、準備や配ぜんを上手にしよう でした。

ふり返り項目

①給食当番のときは、服そうを正しくととのえることができた。

★ぼうしは、  
まえがみが  
出ないように  
かぶる



★マスクで口とはなをかくす

★ボタンは全部とめる

★できたと答えた児童 237人（1年生を除く264人中）

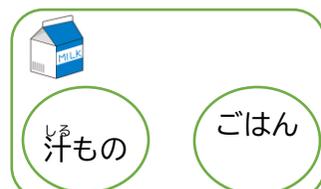
②食きを正しくおくことができた。

右手ではしをもつ人



★できたと答えた児童

左手ではしをもつ人



232人（1年生を除く264人中）

これからがんばりたいことでは、

- 前髪をちゃんといれる。
  - ボタンを全部とめる。
  - これからも気をつけたい。
  - 家でも気をつけたい。
  - 6年生までがんばりたい。
  - 4月のめあてを忘れずがんばりたい。
- その他、姿勢のことや食べ方のことなど、全員が次のめあてを書いてくれました。