

6月食育だより

令和5年5月29日
調布市立上ノ原小学校
校長 箱崎 高之
管理栄養士 竹田 茜

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

家庭で取り組みたい「食育」



| | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------------|------------------|
| <p>朝ごはんを食べる</p> | <p>家族で食卓を囲む</p> | <p>一緒に食事の支度を する</p> | <p>わが家の味を伝える</p> |
|-----------------|-----------------|-------------------------|------------------|

今月のこんだてより



ブックメニュー

読書週間のあいだ、給食に関係する本を紹介します。ぜひ図書だよりもご覧ください。



6日 (火) 「マルゲリータのマルちゃん」にちなんで「ピザトースト」
ピザ小学校に通う まるちゃん、お昼の「ピザの時間」に美味しいピザを作るのですが…。

14日 (水) 「はじめましてのダンネバード」にちなんで「ナン・レンズ豆のカレー」
ネパールからの転校生エリサちゃん。外国の人だからって本当にみんなとちがう？

16日 (金) 「いんげんまめばあさんとそらまめじいさんのいそがしい毎日」にちなんで「野菜スープ」
ある忙しい一日の夕飯に、二人はキャベツとにんじんを使ったスープを食べます。

21日 (水) 「うどんのうーやん」にちなんで「冷やしつけうどん」
うどんのうーやん、出前先に行くため大急ぎで町を走り、川を渡り、山を登ります。

26日 (月) 給食についての本「給食番長」
「番長」のクラスは、好ききらいで給食を残してばかり。調理員さんはとうとう怒って家出します。

6月4日~11日「歯と口の健康週間」

かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 かんたん ★
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた?

- 約39回
- 約390回
- 約3900回

Q2 かんたん ★
かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある?

- 菌を増やす
- 虫歯をふせ防く
- 消化を悪くする

Q3 かんたん ★★
どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る?

- 水分が多い食べ物
- 水分が少ない食べ物
- やわらかい食べ物

Q4 かんたん ★★
よくかむと、体のどこの働きが活発になる?

- 脳
- 目
- 足

Q5 かんたん ★★
かむ回数を増やすには、どんな食べ方がいい?

- 水分をとりながら食べる
- 料理を細かく切って食べる
- かたさの違う具と一緒に食べる

★ 歯と口の健康週間 6月4日~11日
★ 歯と口の健康週間 6月4日~11日
★ 歯と口の健康週間 6月4日~11日
★ 歯と口の健康週間 6月4日~11日