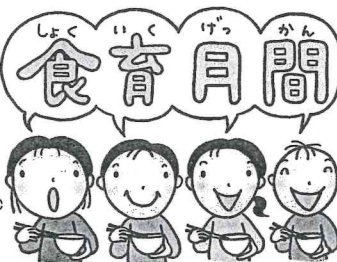


6月

きゅうしょくだより

令和
8年
稲美町

私たちが生きていくためには、「食べる」ことは欠かせません。毎日を健康に心豊かに過ごすためには、何をどのように食べるかがとても大切です。6月は、国が定めた「食育月間」です。下に、食生活の中で意識してほしいことを書いています。よく意識していることに◎、まあまあ意識していることに○、あまり意識していないことに△を書いてみましょう。



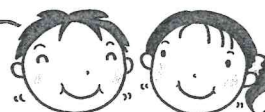
☐ よくかんで 味わって 食べること 	☐ 朝ごはんを毎日 食べること 	☐ みんなで楽しく 食べること
☐ 栄養バランスを考えた 食べること 	☐ 姿勢よく 食べること 	☐ 食べ物の産地や内容 のこと
☐ 郷土料理や 行事食 のこと 	☐ 非常時に備えて水や 食料品を用意すること 	☐ 食品ロスを減らす こと

どれくらい意識していましたか？ 意識していなかったことも、これから給食やおうちで「食べる」ことの大切さを学び、自分の健康や食の未来のためにできることを意識して取り組んでみましょう。



6月の目標

よくかんで 食べよう

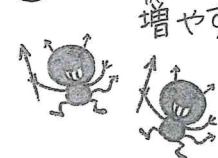


6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。じょうぶで健康な歯と口を保つためには、よくかんで食べることが大切です。かみかみクイズで、よくかんで食べることの大切さを考えてみましょう！

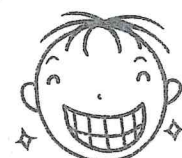
かみかみクイズ

① 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？

A ばいきんを増やす



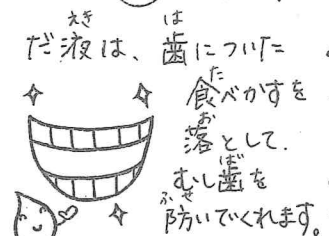
B むし歯を防ぐ



C 消化を悪くする



二たえ B むし歯を防ぐ



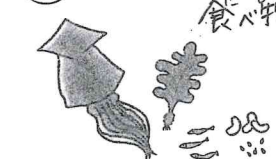
かみかみクイズ

② 食べるとだ液が多く出るのは、どんな食べ物？

A 水分が多い食べ物



B かみごたえのある食べ物



C やわらかい食べ物



二たえ B かみごたえのある食べ物



かみかみクイズ

③ よくかむと、働きが活発になるのは体のどこ？

A 脳



B 目



C 足



二たえ A 脳



かみかみクイズ

④ よくかんで食べるためによい食べ方はどれ？

A 飲み物を飲みながら食べる



B 料理を小さく切って食べる



C よく味わって食べる



二たえ C よく味わって食べる

