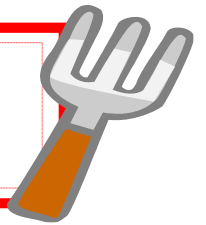


給食だより

令和5年6月 犬山西小学校



こんげつ きゅうしよくちくひょう
今月の給食目標
よくかんで食べよう



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる。



★食べ物を水分で流し込まない。



★かみごたえのある食べ物を取り入れる。



今月の食育の日献立

3年理科「植物の育ち方」より



わたしたちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか？ 実や葉のように見えるものも、じつはちがう部分であることが、よくあります。

野菜は、主に実を食べる野菜、葉を食べる野菜、くきを食べる野菜、根を食べる野菜、花を食べる野菜の5つに分けられます。

きのう食べた野菜を思い出してみましょう。いくつありましたか？その野菜が、「実・葉・くき・根・花」どの部分だったのか、調べてみましょう。