

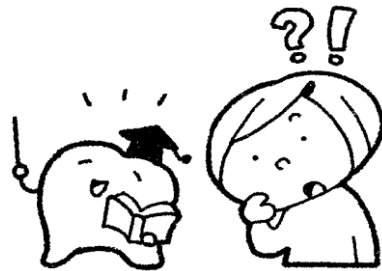


衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分気をつけましょう。

また、6月は食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間もはじまります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、からだ全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

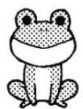
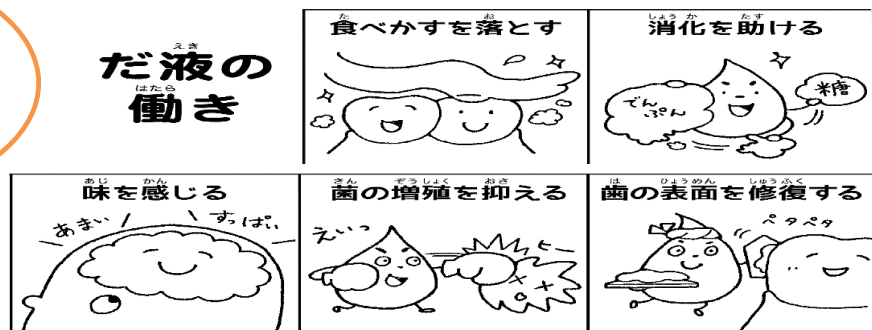


〈学校食育研究会「よく噛む」8大効用〉

よくかむと、だえきがたくさんでるよ。
だえきには、からだによいはたらきがあるよ♪



だ液の働き



6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- ☐ 心と体の健康を維持できる
- ☐ 食事の重要性や楽しさを理解できる
- ☐ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ☐ 一緒に食べたい人がいる
- ☐ 日本の食文化を理解して伝えることができる
- ☐ 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

