

食育はじり スクールランチ



6月の目標

よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
【よくかむ】ことを意識して、食事をしてみましょう。
今年の標語は「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です！



よくかんで食べよう！

よくかんで食べることは、よいことがたくさんあります。よくかまないと、食べものの消化を悪くするだけでなく、食べすぎにもつながるとも言われています。一口30回は、かんで食べましょう。



☆歯並びがよくなる

☆表情がゆたかになる



☆運動能力を発揮できる

☆記憶力を高める



☆リラックスできる

☆むし歯を予防する



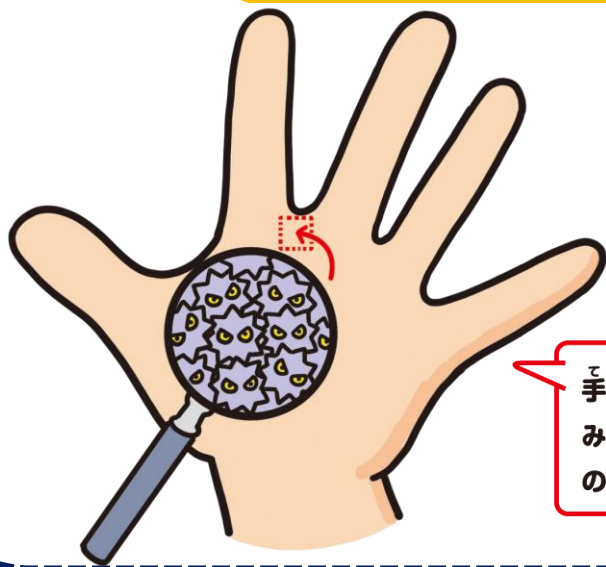
☆消化・吸収をよくする

☆食べすぎを防ぐ



手洗いをしっかりしよう！

梅雨の季節は、気温も上がり、食中毒の予防が必要です。
身のまわりの衛生に注意しましょう。



手についているウイルスや細菌をあらわそう。

手洗い前の
みんなの手を
のぞいてみると...



せっけんを泡立てる→手のひら→手のこう→指の間
→親指のまわり→指先→手首→水でよく洗い流す→
せいけつなハンカチでよくふきとる→完成！



おわった
きれいなハンカチで
ふいてね



☆ランチルームに入る時や、
給食の準備の時はマスク
をつけましょう。