



しょう

しょくい く



こま小

食育だより

だいごう 第1号



れいわ 7年 7月 駒ヶ谷小学校 保健室

しっかりかむと、いいことがいっぱい！

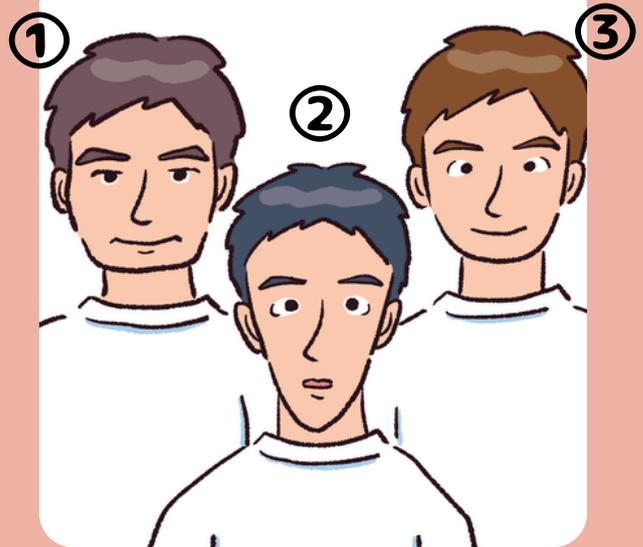
## かむかむクイズ

1. 食べ物を口に入れたら  
何回かめばいい？

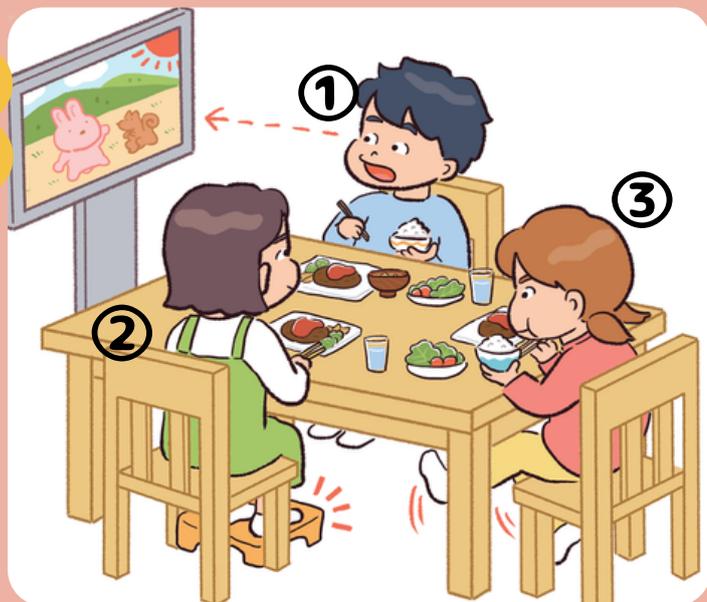


① 丸のみ ② 10回 ③ 30回

2. 予想してみよう  
未来人の顔はどれ？



3. 食べる時の  
正しい姿勢はどれ？



答えは  
みぎ  
右ページ

## 1. ③30回

□のなかだけではなく、全身に様々ないいことがあります。

かむといいこと

- ・脳の働きをよくして、脳の老化予防になる。
- ・食欲をおさえて、肥満予防になる。
- ・あごの成長を助け、歯並びがよくなる。
- ・□や顔の筋肉が発達して言葉の発音がはっきりする。
- ・消化を助け、胃腸の調子がよくなる。

## 2. ②

①は昔の人の顔、③は現代人の顔です。

昔の方がよくかむ食事を食べていたので、あごがしっかりしています。あまりかまない生活が続くと、②のように顔が細長くなってしまうかも。

## 3. ②

しっかりと両足をつけて、体も顔も前を向いて食べている②が正しい姿勢です。顔が横を向いたりしていると、かむときの歯の使い方によって左右のちがいがでてしまいます。顔の筋肉や歯並びにもえいぎょうが出てくる可能性があります。

### かむ回数が多いのは どんな食べ物？



給食の献立表の

カミカミ マークをチェックしてみてね



福間先生のおすすめ  
かんたんかみかみメニュー



### スティック野菜&マヨネーズ

きゅうり、人参、大根、ピーマンなどを  
細長い形に切るだけ！  
しょうゆ&マヨ  
カレー粉&マヨ  
など好きな味どうぞ

しょくいく

# 食育のスライドをしょうかいたします

こどもたちは毎月3回ほどある食育動画を、楽しみにしています。



## 7月3日(木) うすいえんどうコロッセ



どの学年も、何個入ってた!と楽しみながら食べていました。

駒小の2年生が取り組んだうすいえんどう交流会の様子が、食育スライドで紹介されました。



## 図書館前にも食育コーナー



図書館の鳴橋先生と協力して、図書館前に食に関する本の展示を始めました。

6月 給食・歯の健康

7月 夏野菜や果物  
水分補給



2学期も毎月テーマを変えて展示します。  
気になる本があれば読んでみてください

しょう はたけ  
こま小の畑ナウ

ねんせい そだ なつ やさい ひびしゅうかく  
2年生が育てた夏野菜が日々収穫できています。  
「きゅうりの浅漬けにして食べた」「ピーマンの  
にくづめにしてもらおうかな」と、うれしそうに教  
えてくれました。



つやつやのピーマンおいしそう



みなさんは、学校にぶどう畑あるのを知っていますか？デラウェアやベリーAが植  
えられているようで、地域の方がお世話をしにきてくださっています。学校にぶど  
う畑があるのは、羽曳野市内でも駒ヶ谷小学校だけ！ぜひ成長の様子をチェックし  
てみてくださいね。

