



食育通信

令和 7年 6月

河南町立学校給食センター



健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

「よくかむ」ことは、食のほんらいあじをわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



★ 歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



食べるときに「注意」が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか?



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をイスにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。



Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。





ぼしゅうこんだて
募集献立

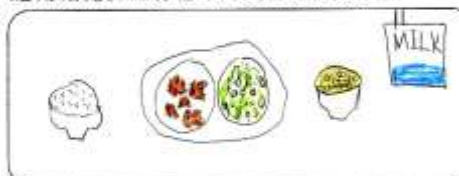
こんげつ
 今月は、^{かなんちょうりつちゅうがっこう}河南町立中学校 1年生の
 とも ^{かんが}
 お友だちが 考 えてくれました。

9日

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 米 【食材 米】
- (2) 主菜 (タンパク質が主となるおかず)
料理名 からあげ 【食材 とり肉】
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 ほうろく炒め 【食材 ほうろく、さけ、ピーマン】
- (4) 汁もの (水分補給が不足しがちな家族を潤うおかず)
料理名 けんちん汁 【食材 けんちん、豆腐、たまご】
- (5) 牛乳

★紙片付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献血を受けた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

お人たちがやうなことをして、深きところ
向かいます。お人たちが、お人々を救うために
も、救うために、お人々を救うために、お人々を
救うために、お人々を救うために、お人々を

12日

★献立を考え、料理名と食料を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 とろろかき [食材 芋、おろし、おろし、おろし]
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)
料理名 やまゆい [食材 ウイニ]
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 冷凍みかん [食材 みかん]
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず)
料理名 [食材]
- (5) 小皿

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★脚立を定めた時のポイントや工夫した点を教えてください。

夏に旬な物を入れたそうです。カレー、冷湯、おか
し、人気があったので、お土産に食べてくれると、思
いのメニューにしました。野菜はたくさん入った、栄養
たっぷりのカレーです。

17日

★献立を考え、料理名と食材を書きましょ。

- (1) 主食 料理名 まぜそば [食材:小麦、卵、野菜など]
(2) 主食 (タンパク質がとれるものを)
料理名 しょうが焼き [食材:鶏肉、しょうが、油]
(3) 副食 (野菜や果物、海藻、小魚などのものを)
料理名 サバ [食材:サバ、油、醤油、味噌など]
(4) 汁もの (水分補給と不足しがちな栄養を補うものを)
料理名 だしと豆腐 [食材:だし、豆腐、油、醤油など]
(5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★耐立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

いかに多量な血に汚れた土に、何の害をも及ぼさず、何の害も受けていない。句の對蹠である「何となく」を以てして、この句の意義を、
良い味と作りに加えて、
何物にも味のない、何物にも作られていない、何の害も及ぼさず、何の害も受けていない、
味と作りに加えて、



こんだてから



5日(木) **よくかんで食べよう!**

- ・五目炒り煮：かみごたえのある昆布・カルシウムが多いがんもどきを、たくさんの野菜といっしょに炒り煮にします。

- ・焼^やきしし^しゃも  カルシウムがたくさん
含^{ふく}まれています

- ・味付け海苔：歯を強くするフッ素などの栄養があります。

〇〇のイラスト入りです^い当日^{とうじつ}をお^お楽しみ^{たの}に



9日(月)お野菜まるごと河南町の日

9日(月)の募集献立は、河南町かなんちやうの農家の方が、
みなさんの給食きゆうしょくのために作ってくださった、
とれたての旬しゆんの野菜やさいを使います！

町内産ちやうないさんのなすとたまねぎはいが入しった、みそ汁の
みそも町内産ちやうないさんです(^^)

はるさめサラダのきゅうりもとれたてで、みずみずしくてシャキシャキです。

よく^{あじ}味わって^た食べてみましょう😊

こたえ Q1



Q2 ②

(おなか(なか)が苦(くる)しい姿勢(しせい)だと、食(た)べ物(もの)の消(しょう)化(か)や吸(きゅう)収(しゅう)も悪(わる)くなります。またよ(よ)くま(ま)ないとい(い)う、食(た)べ物(もの)がのど(のど)に詰(づ)まったり、満(まん)腹(ふく)感(かん)が得(え)られず(ず)に食(た)べずぎ(ぎ)てしま(しま)ったりするこ(こ)とがあら(あら)います。)



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね！