

きゅう
くわく
こう
がく

6A

一矢の立論

令和4年度

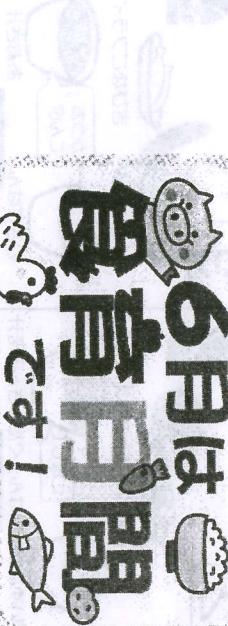
月

金

6月 食育月間

つうしん 6月 パンパク通信

令和4年6月
芦北町学校給食センター



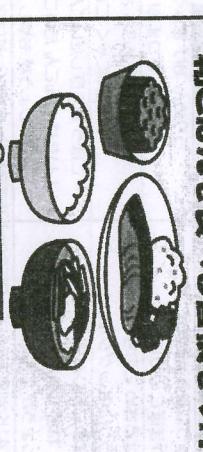
家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、ことものころからの食習慣がとても大切です。ご家庭でもできることがから「食育」に取り組んでみませんか？



家族みんなで食卓を囲む

食事のマナー、コミュニケーション能力を育みます。



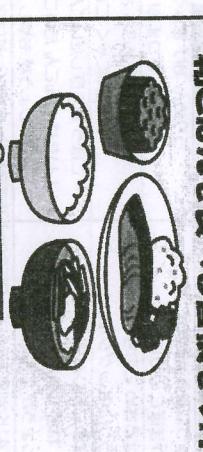
朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。



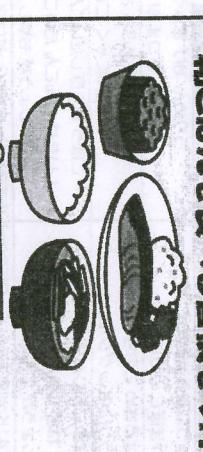
行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に关心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。



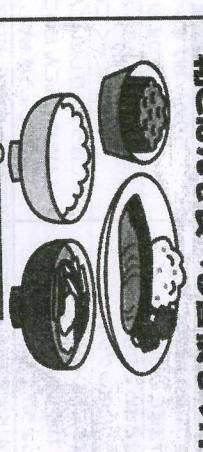
減らそう

このものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。



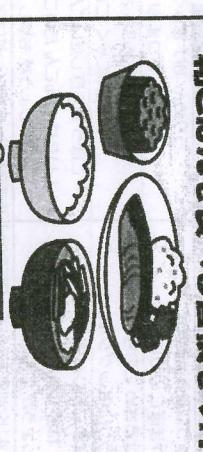
減塩を中心とする

このものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。



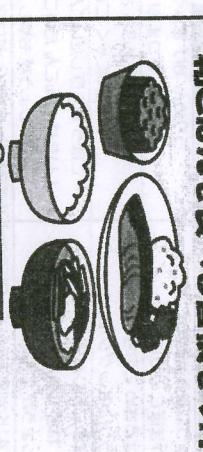
一緒に食事の支度をする

若い物や調理体験を通じ、食に対する興味・関心が高まります。



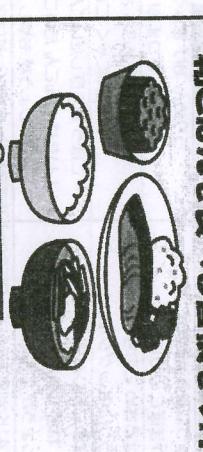
体を動かす機会をつくる

おなかがすいて食欲があくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。



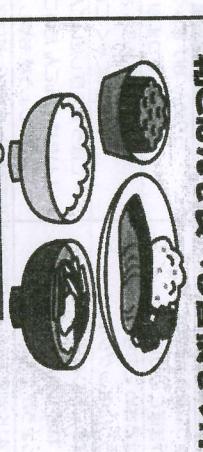
さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。



家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

食べ物や自然の楽しみ、生産者への感謝の心を育みます。

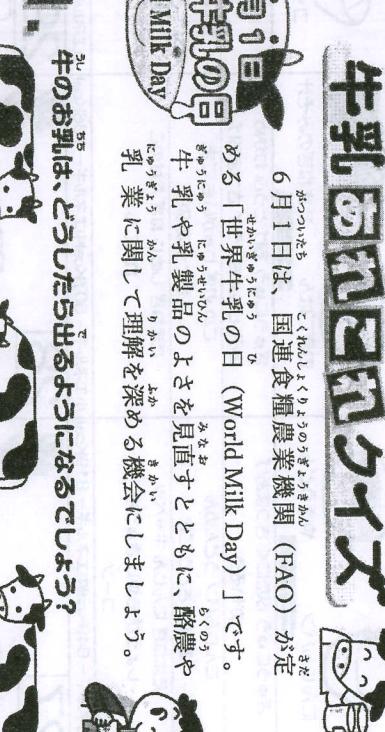


牛乳あれこれクイズ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまり口に飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかつておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

Q1. 牛のお乳は、どうしたら出るようになるでしょう？

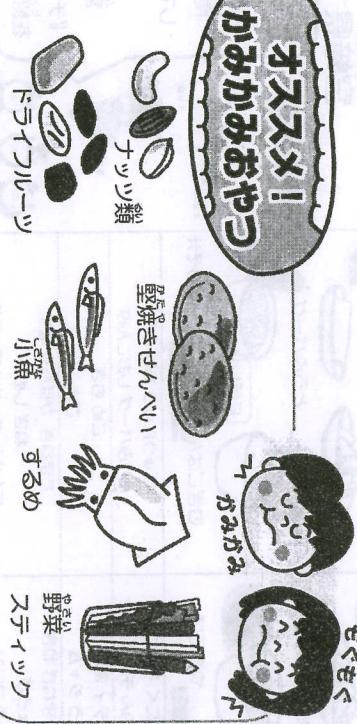


- ① 大人になつたら
- ② 水をたくさん飲んだら
- ③ 子牛を産んだら

Q2. 1頭の牛から出るお乳の量は、1日に牛乳パック(200ミリリットル)

- ① 1～5パック
- ② 10～15パック
- ③ 100～150パック

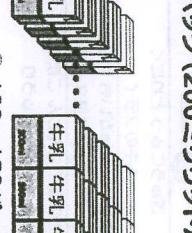
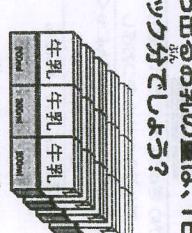
*硬い豆やナツツ類は、5歳以下の子どもには「食べさせないでください。
窒息や誤嚥の危険性があります。



オススメ！ かぶかみおやつ



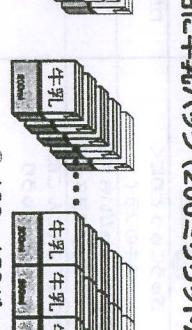
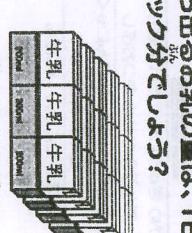
スティック



かぶかみおやつ



スティック



これえ Q1 = ③ (人間と同じお乳を動物だから)

これえ Q2 = ③ (約20～30パック)