

きゅうしょくだより

れいわ ねん がつ
令和5年6月

ねやがわりつけだしょうがっこう
寝屋川市立池田小学校

だい ごう
=== 第3号 ===

6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠くことのできないものです。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの基礎となります。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送ってほしいと思います。

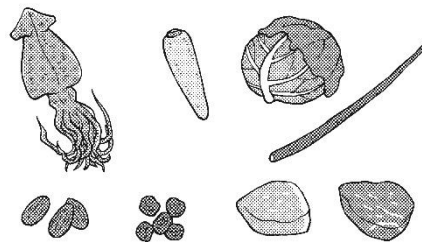
あたし歯が、いのち！

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります

<p>あ じがよくわかる</p>	<p>た べすぎを防ぐ</p>	<p>し ゃべりがはつきりする</p>	<p>は をしょうぶにする</p>
<p>か ん予防に役立つ</p>	<p>い を快調にする</p>	<p>の うを活性化する</p>	<p>ち からかだせる</p>

かむ力をつける食べ物

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。



!! クイズに挑戦 !!

和食とファストフード、
かむ回数が多いのはどっち？



(回2990難問1-C4Y4C、回6101(難問美味)真味: 2303)

～ 3年生、えんどう豆むきをしました ～

5月10日の給食は「えんどうごはん」でした。朝から3年生が給食調理員さんと一緒に、給食で使うえんどう豆の豆むきをしました。池田小学校全員が食べる豆の量に驚きながらも、一つ一つ丁寧にむいてくれていました。一つのさやに入っている豆の数や大きさの違いなどを真剣に観察したり、豆やさやのにおいをかいだり、むいた後のたくさんの豆のさわり心地を楽しんだり、子どもたちそれぞれが興味や関心を持って取り組んでいました。出来上がった豆ごはんはとてもおいしかったです。3年生のみなさん、どうもありがとう！



給食委員会では目標が決まりました！

1学期の給食目標

給食のじゅんびを
すばやくしよう

6月の寝屋川産野菜

- 21日 ジャがいも (カレービーンズ)
- 28日 たまねぎ (高野豆腐の中華煮)
- 30日 ジャがいも (マセドアンサラダ)