



# 塩川食育通信



## ②

### 5月給食の目標 食事のマナーを身につけましょう

献立のねらい 5月7日～11日「よい歯の日食育週間」  
「みんなでカミング」かむことを意識しましょう

5月7日(月)

くだもの

ほしやさいかりかりサラダ



こうやとうふのたまごとし



まめわかごはん



見て、食べて、味わって  
学んでみて 学校給食!

めざせ健康な塩川っ子

よくかんで食べると食べ物の  
栄養吸収が  
アツクします



### イエス・ノー クイズ

よくかんで食べても、よくかまなくとも、胃腸の消化吸収に関係がなく、  
また、食べ物の栄養にも影響がない。

- ① イエス
- ② ノー

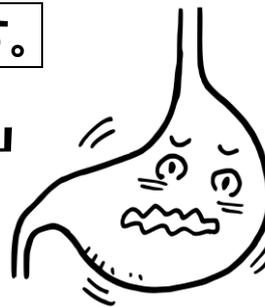
よくかんで食べない習慣は、どんな悪いことを引き起こすのでしょうか。

- ① 歯並びが悪くなる。
  - ② おなか（胃腸）に悪い
  - ③ 太りやすい
  - ④ 食べ物の味ははっきりわからない
  - ⑤ だ液の量が少なくなる
- というような 悪いことを引き起こします。

よくかまないと… 今日は、②についてお話します。

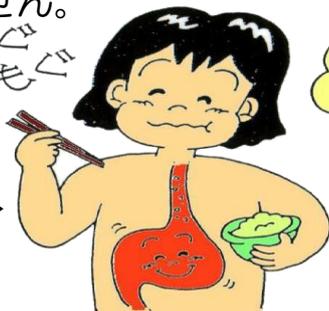
### 「おなか（胃腸）に悪い」

よくかまなかったら ごろごろ大きな食べ物が おなかに  
運ばれます。すると、胃の動きがにぶくなり、場合に  
よっては、おなかが痛くなります。また、消化が悪くなり、  
胃腸は、非常に悪い状態になります。そして、食べ物の栄養が  
しっかり吸収できません。



おなかに悪い  
食べ方は、やめ  
ましょう。

カミング30  
しっかり、かんで  
食べましょう。



よくかんで  
くれるので  
うれしいわ



よくかまない  
と食べものが  
おおきなまま  
おなかに  
はこばれて  
しまいます



