

# いただきます！



あうちの市 と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 3

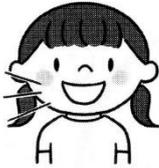
令和3年 6月 2日

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。気温や湿度も高くなり、すっきりしない日が続きます。体調に気をつけて過ごしましょう。

## よくかんで食べよう

みなさんはごはんやおやつを食べるとき、何回くらいかんでいますか。よくかむと、みなさんの体にいいことがたくさんあります。

こくろうきのう  
口腔機能をアッフ



口のまわりの筋肉を鍛え、発音がよくなり、表情も豊かになります。

ひとくちかい  
ひと口30回

よくかんで食べよう！



こころ ゆた  
心を豊かにする



味がよく分かるようになり、味覚が発達します。ストレスもへって、リラックスできます。

うんどうきのう  
運動機能をアッフ



強くかみしめることで力を発揮することができます。バランス感覚も整います。

は  
歯のそうじ

だ液が出るので、歯についた汚れを落としてくれます。口臭予防にもなります。

からだ けんこう  
体を健康にする



だ液がよく出て、消化を助けたりむし歯を予防したりします。

## がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間



「食育月間」は、食べることにについていつも以上に考えてほしい月間です。私たちは、食べることで命をつないでいます。食育は、難しく考える必要はありません。こんなことも食育です。みなさんでもできることばかりです。

こんなことも食育 ～ふい返ってみよう、食生活～

いち しょくた  
1日3食食べる



しょくじ  
食事のあいさつをする



かぞく しょくたく かに  
家族で食卓を囲む



ちさんちしょう ところ  
地産地消を心がける



ほかに 食事作りの手伝いや、片づけなどたくさんあります。できることから、はじめてみましょう。