

島本町公立学校給食会 発行:第二小学校 栄養教諭

# しょくじ 食事のマナーを身につけよう!

こんげつ 今月の目標

## よくかんで食べよう!

6月の目標は、「よくかんで食べよう!」です。みなさん、一口どれくらいかんで

食べていますか。よくかんで食べると、「食べ物の味がよくわかる。」「消化や

吸収を助けてくれる。」「虫歯や肥満の予防になる。」など、たくさん良い効果があります。

食事は、目で見て、においをかいで、かんだときの食感を楽しんで、甘味や

酸味(すっぱい)、塩味(しょっぱい)や苦味、うま味などの味を感じて、

楽しめます。食感や味を探していると自然とかむ回数も増えますよ。

一口30回を目指してがんばりましょう!



食べ物の味がよくわかる



消化や吸収を助ける



おし歯予防になる



保護者のみなさま

マスクを外した時に、マスクを入れる袋(清潔な巾着袋、ビニール袋等)のご用意をお願いいたします。(体育のときにマスクを入れる袋と同じものでも構いません。)必ず記名をしてください。



~新型コロナウイルスをひろげないために~



給食を食べる前に必ず手洗い、うがい、消毒をしよう!



対角線上の窓を開けて、換気をしよう!



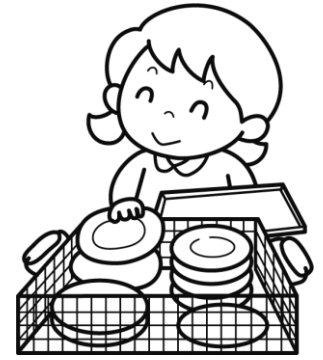
エプロン、マスク、三角巾を正しく身につけよう!



机に向かってまっすぐ座り、前を向いて食べよう!



食べ始める直前まで、マスクをつけておこう!



後片付けをした後も、手を洗おう!