

もぐもぐだより



スクール
ヘルスマップ

令和元年度 6月
中津市立大幡小学校
発行：食育担当

まいとし がつ しょくいくげっかん しんしん けんこう
毎年6月は食育月間です。～心身の健康～

おおはたしょうがっこう しょく かんしん たか
大幡小学校では、食について関心を高めることができるように

① かみかみレンジャー 学級訪問(5月～7月)

② 図書館 食育コーナーの設置(6月)

おこな
を行っています。

「かみかみ」すると、いいこといっぱい!



ひとくち
一口メモの「は」マークの日は、「かみ
かみ献立」です。ひとくちを30回かん
で食べることに取り組んでいます。



給食に、かみこたえの
ある食材を使っています。

きゅうしょくいんかい
給食委員会かみかみレンジャーが5月15日(水)～7月10日(水)の間、
学級訪問をしています。今年は、「かみかみレンジャー」だけでなく、なんと、宿敵
「かまんジャー」まで登場！担任の先生に渡している、かみかみレンジャーから
のお手紙を見て、聞いたことを忘れないようにしましょう。

わたしたちは、給食委員会かみかみレンジャー！



よくかんで食べるといいこと
は、8つあります。今日は、その
うちの3つを紹介しします。

<よくかんで食べると！>

たべすぎをふせぐ



おなか
いっぱい
よくかむと、のうが「おなかがいっ
ぱい」と感じるようになっていて、食
べすぎを防ぐことができます。

むしばをふせぐ



よくかむとだえき(つば)がたくさん
出て、口の中の食べかすを落とすた
り、細きんをへらしたりするので、む
しばになるのを防ぐことができます。

のうがはたらく



あごのきん肉を動かすと、周りの
血管や神けいがしげきされて血
がよくなり、のうの働きが活発に
なります。

ちょっとまて!

ぼくたちは、かまずに食べること
大好き、かまんジャー!

よくかまなかったって、食べるこ
とができるんだ!

<よくかまずに食べると！>

食べすぎ、太りすぎに
なることができる!



おなかが痛くな
ることがある!



○こんな食べ方していない?

- あわてて食べる。
- 牛にゅうや、スープなどのしる物で、
流しこんで、すぐに飲みこむ。



このような食べ方をしていると・・・。

かまんジャーのなかまになってしまいます。

あなたは、かみかみレンジャーとかまんジャー、どっちの食べ方?