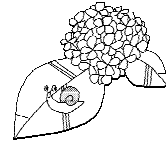


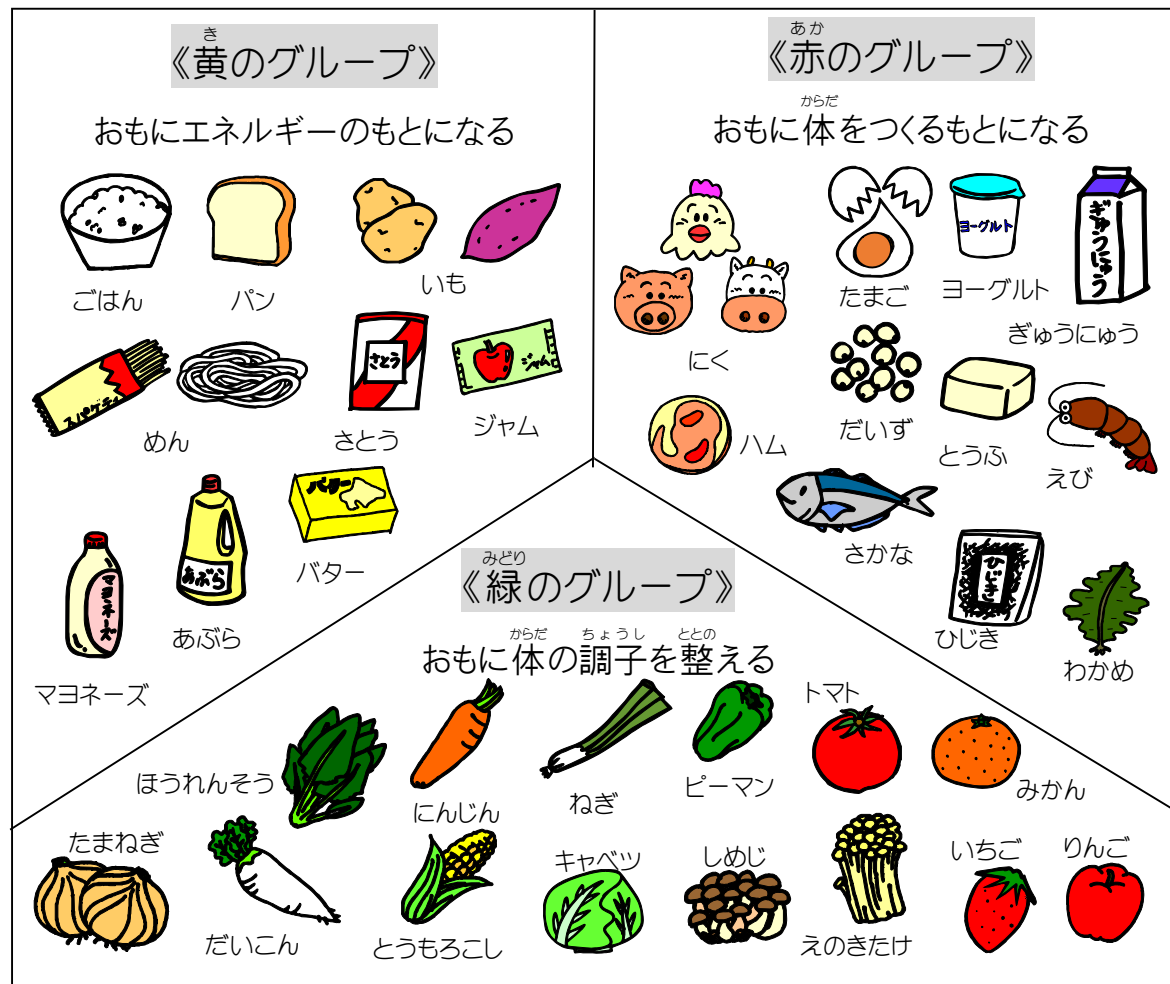
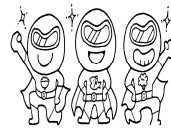
まっしょうくたより

2023(令和5)年
6月号
茨木市立耳原小学校



わたしたちが、^{げんき}元気に過ごすためには、^{まいにち}毎日の食事を^{しよくじ}バランスよく^た食べることが大切です。
にがてな^た食べ物も、^{からだ}体の中に入ると、^{なか}体を^{はい}じょうぶにしようとがんばってくれます。
まずはひと^{くち}口でもいいから、チャレンジしてみましょう！

黄・赤・緑のグループの食べものを組み合わせて食べましょう！



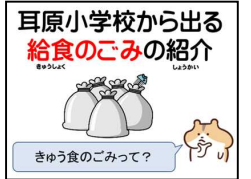
まっしょうく 給食では...

^{まいにち}毎日、^き黄・^{あか}赤・^{みどり}緑の食べものがそろうように^{こんだて}献立を^{かんが}えています。
どんな食べものが^{つか}使われているか^み見てみてくださいね。



た もの 食べ物のごみ

6月12日(月)～16日(金)は茨木市学校給食エコ週間です。



みなさんはごみを減らす取り組みの「**4 R**」を知っていますか？捨てなければいけないものもありますが、**4 R**でごみを減らすこともできます。みんなの力でごみを減らすことができるのでぜひ取り組んでみてくださいね。

4つのR (4 R)



- ① **リフューズ**(いらないものをことわる) ② **リデュース**(ごみを減らす)
- ③ **リユース**(くり返し使う) ④ **リサイクル**(違うものに作りかえて再利用する)

まっしょうく 給食のごみをへらすとくみ



た の こ 食べ残し

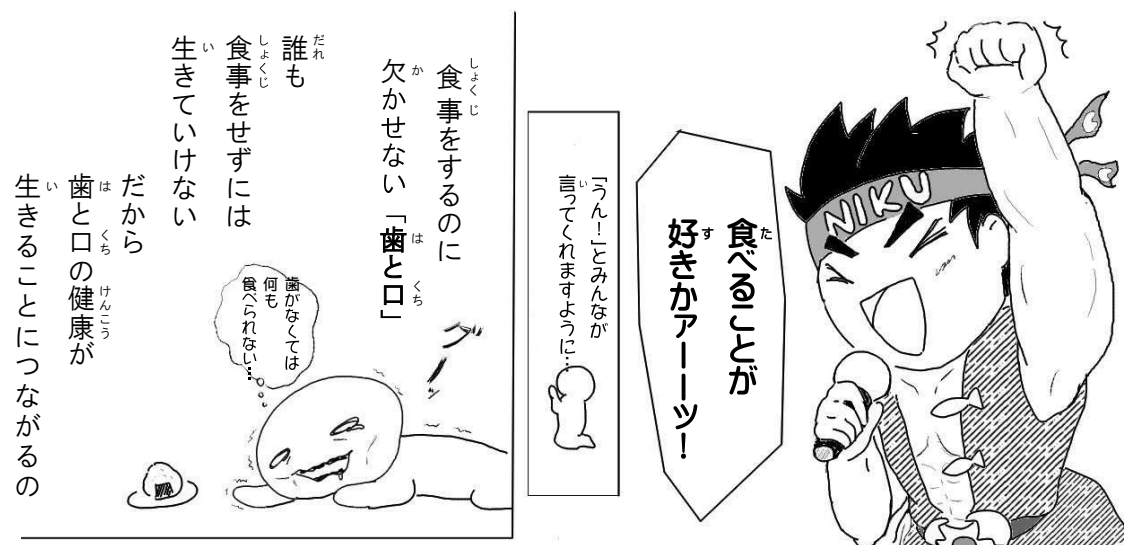


生ごみ処理機で肥料にできるものもありますが、ほとんどは、市の環境センターで、ごみとして捨てられます。



みのはらしょうがっこう
**耳原小学校のみんなで
リデュースしませんか!?**

「“歯”生活を見直そう！」



いつまでも口の中に食べ物がある状態はNG！



おやつは
じかん
時間を決めて

食べた後は
は
歯みがき

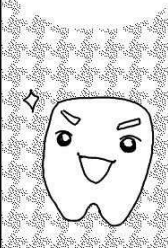


かむ回数
をおお
多く



ひとくち
一口30回を
目標にしましょう

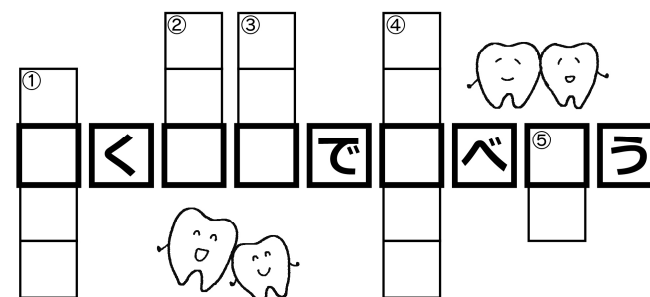
「この機会に」
「歯」生活を
見直してみよう！



6月の給食目標は…よくかんで食べよう！です。

ヒントを見て、たての言葉をいれましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

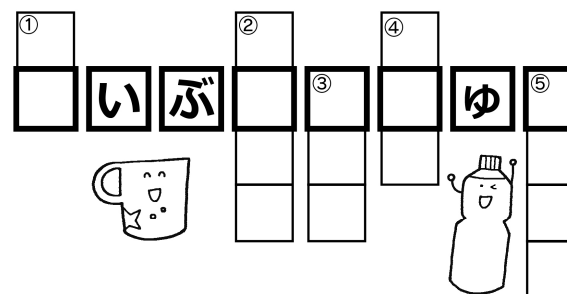
食育パズル



- ① 金曜日の次は？
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかついで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。



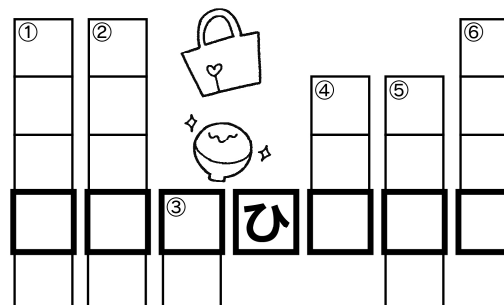
食育パズル



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。



食育パズル



- ① 学校で授業をする部屋。
- ② レストランなどの店で食事すること。
- ③ いかがに包まれている木の実。
- ④ 皿などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしばった飲み物。

