

食育^{しょく いく}つうしん



がつ ころ
6月号

もくしょく たの
黙食を楽しもう！



「黙食」ってなに？

みなさんは「黙食」という言葉を知っていますか？最近よく耳にする言葉ですね。

「黙食」とは“黙って食べる”ということです。学校の給食時間では「いただきます」をしてマスクをはずしたあとは、静かに前をむいて食べています。おいしい給食を食べるとお話もはずむかもしれませんが、今は黙って静かに食べたり、食べる時以外はマスクをすることが大切です。「今日の給食おいしかったね」や「こんな給食が好き」というお話は休み時間にできるといいですね。

「黙食」の時は

①よくかんで食べる

食べ物をよくかんで食べることは唾液が出て消化しやすくなるので体にとってもよいことです。またよくかんで食べると食感や味を楽しむこともできます。

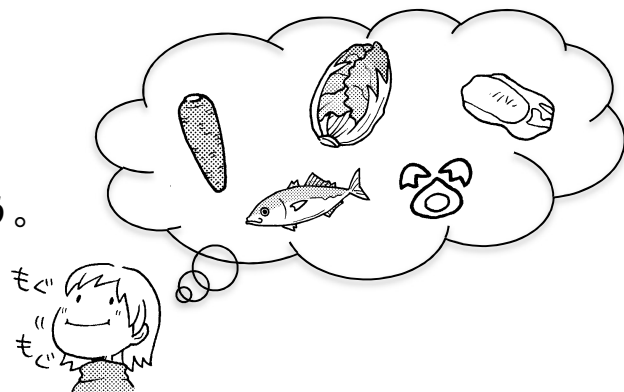
②食感を楽しむ

食感とは歯ごたえや舌ざわりのことです。食べ物には味や香りに加えて特有の歯ごたえや舌ざわりがあります。シャキシヤキ、パリパリなど音を楽しむのもいいですね。

③味を味わう

料理にはいろいろな食材が使われています。ゆっくり味わって食べることで食材そのものの味を知ることができます。

3つのポイントを思い浮かべながら
ゆっくり味わって食べましょう。



保護者の方へ

「黙食」は味覚をきたえるチャンスです。ご家庭でも給食の味や食感などについて話をしてみてください。