

まっくしょくだより

2022(令和4)年
6月号
茨木市立耳原小学校



蒸し暑い日が続いています。体調を崩している人はいませんか？

梅雨はばい菌が増えやすい季節です。

身の回りを清潔にし、給食前には忘れずに手洗いをしてくださいね。

6月の給食目標は…

よくかんで食べよう！



学校やおうちで「かむこと」を意識して、自分に出来ることを増やしてみましょう！

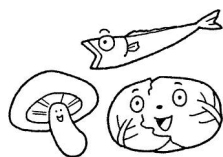
かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

かむ回数をふやすために・・・

かみごたえのある
食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で
流し込まない



食材を大きく切る



いつも何回くらい噛んで食べていますか？
今日の給食時間に、回数を
数えてみよう！



もくしょく

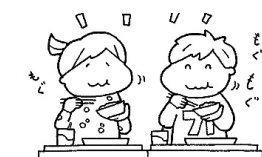
「黙食」



みなさんは「黙食」という言葉を知っていますか？

「黙食」とは漢字の通り、「黙って食べる」ということです。今の給食時間では「いただきます」をしたあとマスクをはずし、静かに前をむいて食べていますね。数年前と違い、楽しいおしゃべりが出来ず寂しい気持ちがある人もいるかもしれません。でも給食時間に教室をのぞくと、「おいしい！」とジェスチャーで伝えてくれる人がいたり、声を出さずにニコニコ笑顔で給食を食べている姿がたくさんあり、もく食をがんばっているみんなはとっても素敵だなとも思います。

「もく食」を「楽しむ！」



食事に集中して、「食べること」を思いっきり楽しんでみませんか？

①よくかんで食べる！

食べ物をよくかんで食べるとだ液が出ます。だ液は消化を助けたり、虫歯の予防をする働きをします。またよくかんで食べると脳が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。



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の他に歯ごたえや舌ざわりがあります。

シャキシャキ、パリパリなど音を楽しむのもいいですね。

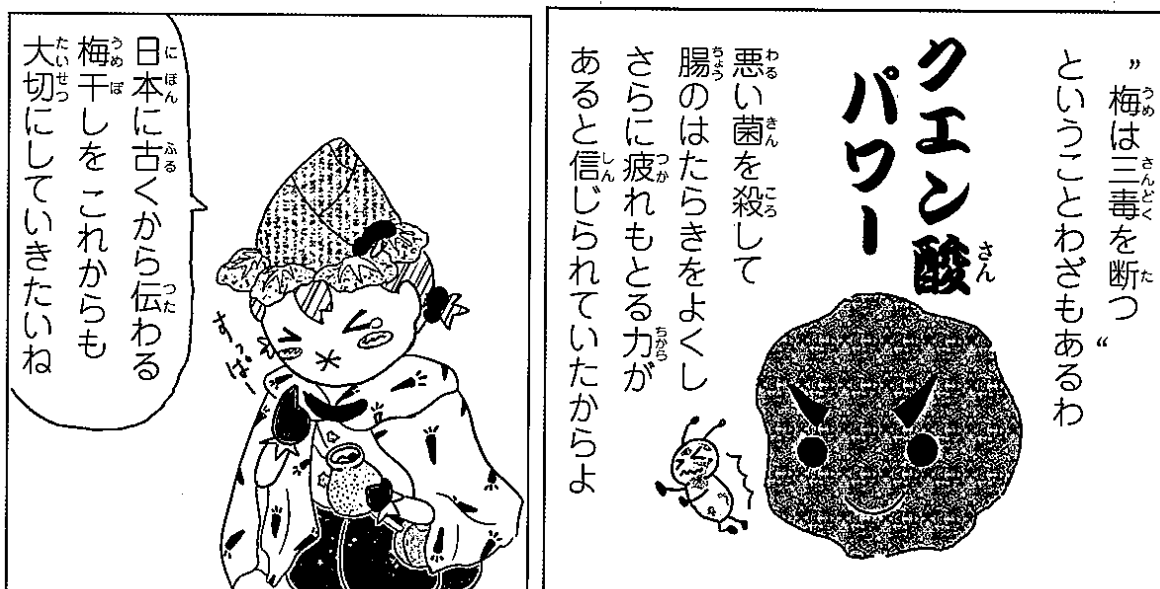
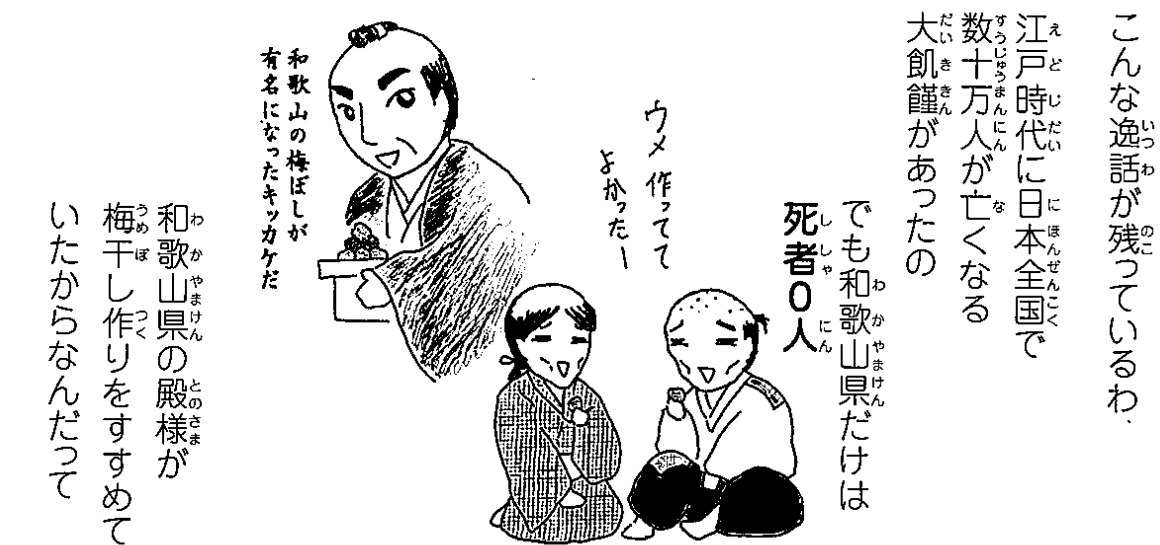


③味わう！

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。



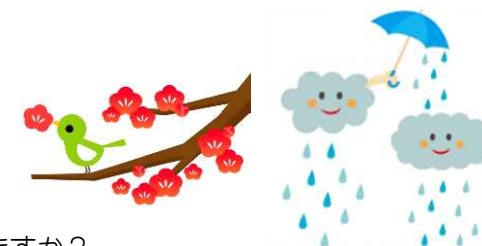
もく食は「味覚」を
きたえるチャンスです！
お家でも食べることを
楽しんでみてください♪



つゆ 梅雨

雨がよく降る5月下旬から7月までは梅雨の季節です。

なぜ梅雨には「梅」の漢字が使われているか知っていますか？



梅雨の語源は、中国から来たと言われています。中国では梅の実が熟すこの時期に降る雨を「梅雨」と呼んでいたそうです。他にもカビが生じやすい季節なので黴の雨と書いて「黴雨」と呼んでいたのが伝わり、梅の漢字を使った「梅雨」になったという説もあります。

「梅雨」や「梅雨前線」など、様々な呼ばれ方でこの時期には「梅」の漢字が大活躍しますね。

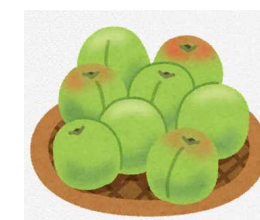
「梅」を使ったこん立が登場します！

給食で梅を使うこん立はなかなか目にする機会がありませんが、

7月の給食には「梅」を使った料理が登場します！

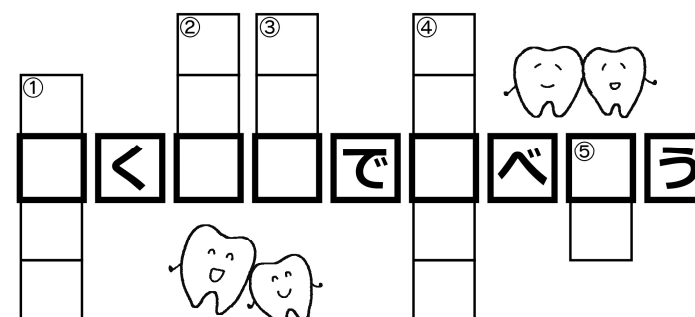
なぜ登場するのか？どんな料理か？ヒントは先月号の給食だよりと左のマンガです♪

お楽しみに～！



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- 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。