



令和 3年 7月 14日
尾道市立向東小学校
No. 4

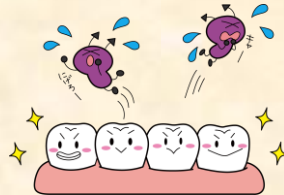
よくかんで食べよう



2年生の学級活動「よくかんで食べよう」で、よくかんで食べることの大切さについて学びました。よくかんで食べると、主に4つのよいことがあることを知り、一口30回を目標にしました。自分がこれからよくかんで食べるためにどんな工夫ができるか考えると、たくさんのアイデアが出てきました。毎日の食事で気を付けることで、望ましい食習慣が身についてくれると嬉しいです。

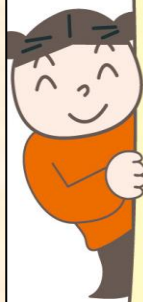
よくかむとよいこと

- ① だ液がよく出て
むし歯になりにくい。
- ② おなかにやさしい。
- ③ 脳の働きをよくする。
- ④ 食べ過ぎを防ぐ。



よくかんで食べる ための工夫 2年生の発表から

- 数えながら食べる。
- ゆっくり食べる。
- 目を閉じて味わって食べる。
- なるべくかたいものを食べる。
- 少しずつ食べる。
- 口をよく動かす。
- 好きなものだと思って食べる。



ひろしま給食

今年度は、「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」から、「ひろしま給食推進プロジェクト」にリニューアルされ、食育テーマは「「ひろしま給食」でSDGsを考えよう！！～未来へつなげる、産地とつながる食卓～」となりました。

統一メニューに選ばれると、県内の学校で登場するチャンスがあるので、ぜひご家庭でもチャレンジしてみてください。締め切りは、8月27日(金)必着です☆

朝ごはん元気チャレンジ

夏休みのテーマは、朝ごはんです。全学年、朝ごはんを毎日食べることを目標にしています。また、1～4年生は、早寝・早起きの項目を、5・6年生には、朝ごはんを自分で用意するようにしています。ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。