



川南町学校給食
共同調理場
令和4年 6月

食育パズルのこたえ… ①どようび ②せなか ③みかん ④きんたろう ⑤よる 「よくかんでたべよう!!」

気温と湿度が高まる梅雨の季節は、食中毒が起こりやすくなります。食事前や調理中にはしっかり手洗いをして、料理の加熱や冷却を十分行うなど、衛生に気をつけましょう!

咀嚼の運動不足になっていませんか?

6月4日～10日は歯と口の健康週間

近頃は口当たりがやわらかいものが好まれるようになり、硬いものを食べる機会が減ってきています。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、生活習慣病の原因にもなります。よく噛んで食べる習慣を子どものうちに身につけましょう。

よくかんで食べるためには



はしや小さいめの
スプーンで
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と
いっしょに
口の中のもの
が流し込まない。

しせいよく食べよう!

食べる前のよいしせいは「さあ、食べよう!」という気持ちを
つくることとなります。しせいがよいと、なんでももりもり
食べられそうな気持ちになりませんか?



しせいは、かむ力やかみ合わせにも
えいきょうするといわれています。
見直してみよう!

しせいが
よいと

- ★胃のはたらきがよくなるよ。★★おいしく食べられるよ。
- ★★★まわりのみんなも気持ちよく食べられるよね!

●あら、たいへん! こんなしせいになっていないかな? ●



足のうら
ゆかにつけ
ましょう!

かみごたえのあるシー
フード、根菜類、豆類、
きのこ、海そうなどを
食事にとり入れる。



時間に余裕をもって
食べる。
テレビなどを見ながら
食べるのはやめ、
ゆったりとした気分
で楽しく食べる。



わたしたちは、すばらしい歯をもっている!

人間は、いろいろなものを食べるので、どの歯もとてべりにできて
います。大切に使うと一生使うことができます。



前歯はかじる歯です。
野菜を食べるときに
べりです。

犬歯はかみ切る歯です。動物の
きばと同じです。肉やかたいも
のを食べるときに役立ちます。

臼歯はすりつぶしてこまかくする歯です。
「臼」は「うす」という意味です。ご飯を
食べるときによく使います。

動物の歯はどんなもの
をおもに食べているか
で違ってきます。野菜
が大好きなねずみやう
さぎは長い前歯を、肉
が大好きなライオンは
りっぱな犬歯を、草が
大好きな牛や馬は大き
な臼歯をもっています。

雑食動物
前歯(切歯)、犬歯、
奥歯(臼歯)を使って、
なんでも食べられる。

肉食動物
肉をかみきれのように、
とがった歯(犬歯)が
はったつしている。

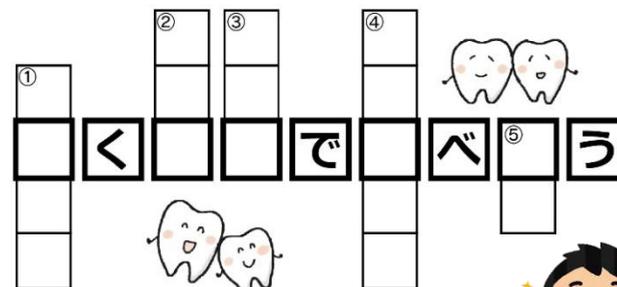
草食動物
草をすりつぶしやすい歯
(臼歯)がはったつして
いる。

歯からみなさんへのメッセージ!

下の①～⑤のクイズに答えて、歯からのメッセージを聞いてみよう!

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 まさかりかたいで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。

※こたえはプリントみぎうえにあります。

