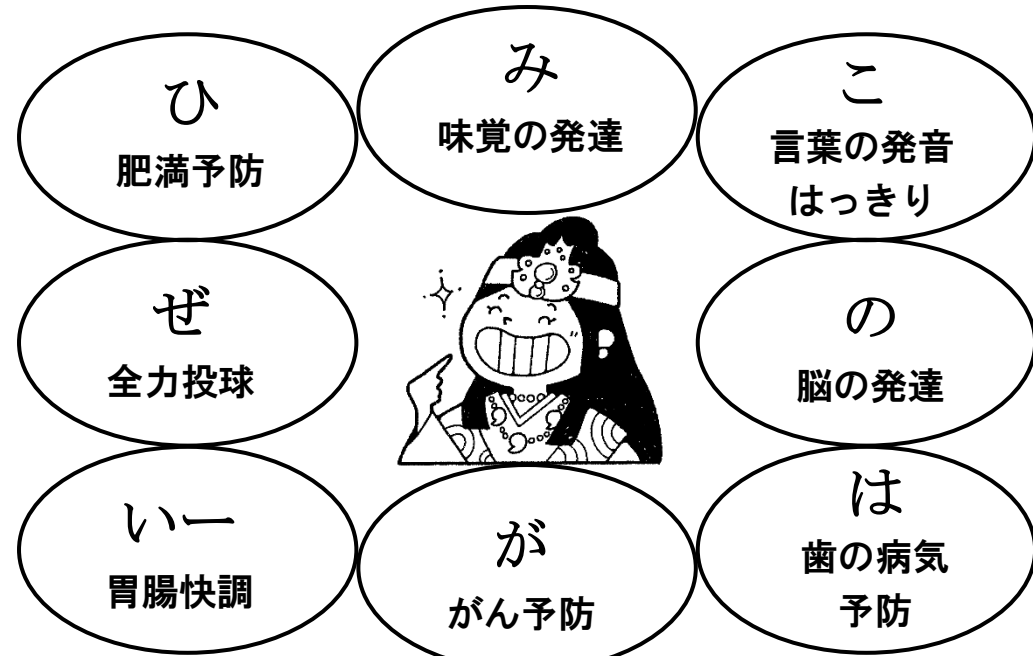


きゅうしょくたより

令和2年6月
流山市立八木北小学校

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう。

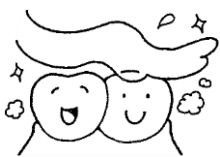





〈学校食事研究会 「よく噛む」 8大効用〉

だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する 
--	---	--	--	--

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



待ちに待った給食が始まりました！

3ヶ月の休校が終わり、6月15日（月）から今年度の給食が始まりました。2週間はA・Bの2グループの分散登校なので、1日おきの給食となりました。また、1年生にとっては初めての給食となり緊張気味の様子でしたが、初日は「ハヤシライス、みかんゼリー、牛乳」の食べやすい献立で、「おいしい〜」とおかわりをする児童も多く見られました。

今年は、5年生のお手伝いも無く、給食が終わり次第下校なので、飲み終わった牛乳パックを自分で開くまでできるか心配でしたが、今週から1年生も徐々に始めています。

