



もぐもぐつつうしん

6月

兵庫県立和田山特別支援学校 〒669-5252 兵庫県朝来市和田山町竹田1987-1
TEL 079-674-0214 FAX 079-674-0279 <http://www.hyogo-c.ed.jp/~wadayama-sn/>



今月の目標は「よくかんで食べよう」です。1口30回目標にしっかりかみましよう。

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

・よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。



・歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

丈夫!!

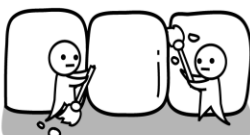


・あごが強くなるので、硬いものでもかみきれるようになります。

ばいばい



・かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。



せっせっ

・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね



9 産地を応援しよう

『はばタン給食』について

地場産物や旬の食材をたっぷり使った献立です。

ふるさとの『食』を通じて、地域の食文化や

産物について理解を深める機会にしましょう。

12 食育を推進しよう

6月は全国食育月間です。

旬の食材をたくさん使った献立が
登場予定です。



*うめごはん (4人分)

こめ	2合
うめぼし	4こ
料理酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	20g
いりごま	小さじ1



うめぼしのおおきさで

調味料は加減して下さい。

- ①うめぼしはタネを取る。
- ②こめに①、料理酒、塩を入れ炊く。
- ③炊きあがったら、ちりめんじゃことごまを混ぜる。

