

あとかたづけを きれいにしよう!!



あき ぶか 秋も深まり、すっかり寒くなってきましたね。
きゅうしょく はじ はんとし た きゅうしょく あとかた な
給食が始まり半年が経ちましたが、給食の後片づけにも慣

れましたか？

がつ きゅうしょくもくひょう 11月の給食目標は「あとかたづけをきれいにしよう」です。
きゅうしょく た じゅんぴ かた たいせつ た
給食は食べるだけでなく、準備から片づけまでが大切です。食べ
お しょっき あら かえ つくえ ゆか
終わった食器は洗いやすいようにきれいにかさねて返し、机や床
のごみはきちんと拾い、次の日の給食をみんなで気持ちよく食べ
られるようにきれいにしておきましょう。

た のこ しょっかん
食べ残しは食缶の
なか い
中に入れましょう

しょっき
食器はきれいに
かさねましょう

ほご
ごみはごみ箱へ。
つくえ
机はきれいにふきましょう



11月8日は
いい歯の日



しっかりかんで食べようね!

がつ にち きゅうしょく
11月6日の給食は、みんなによ
くかんで食べて欲しいカミカミ
こんだて
献立です。しっかりかんで食べてく
ださいね!!

にち こんだて
【6日の献立】

むぎ きゅうにゅう
麦ごはん 牛乳
や
焼きししやも

カミカミサラダ
こじる
呉汁

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり
食べるので適量で満腹感
を得ることができます。
食べすぎを防ぐことになり、
肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液が
たくさん分泌されます。
だ液の働きによって、
むし菌が活性化しに
くくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみ
くだいたり、だ液と混
ぜあわせて飲み込むため、
胃や腸での消化・吸収
がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、
顔の近くの頭の血
管や神経が刺激さ
れて、脳の働きが
活発になります。