

# よく噛んで食べよう!

10月28日(月)

## よく噛んで食べるとことの利点

- ① 消化吸収がよくなる。
- ② 魚の骨などの食べ物が喉に詰まるのを防ぐことができる。

よく噛んで食べるためには、食べる時間の確保が重要になってきます。限られた時間を有効に使うためにはどうしたら良いのかを考えてみましょう。

- ① 4時間目が終わったら、すぐに給食の準備にとりかかる。  
1人1人の意識が重要です。まずは、給食当番はさっと手を洗い、エプロンなどを身に着けましょう。
- ② 配膳を素早く行う。  
どのくらいの量を盛りつけたらいいのかを考えながら配膳する。  
給食当番以外の人も積極的に協力しましょう。
- ③ いただきますの挨拶をしたら、おいしく食べましょう。

## 食べる時のポイント (4つ)

- ★ひと口で30回以上かむ。
- ★口いっぱい食べ物に詰め込まない。
- ★あわてて食べない。
- ★口に食べ物が入っているときは、おしゃべりをしない。



★ランチニュースの動画を作成しました。28日に視聴してください。★

Google ドライブ → 共有ドライブ → 大村市内共有ファイル  
→2000 中学校 → 2012 特活 「よく噛んで食べよう」

10月28日(月)の給食時間に各クラスでご視聴ください。

