

ぱくぱくだよい

2025. 6月号
城北小・富士見小・大塚台小・根岸小

編集・作画
栄養教諭:大城

登場人物
ホワイト栄養士
ブラック栄養士

1
時間ない！
急がなきゃ！

2
っ！

3
背部殴打法！
肩甲骨の真ん中を手の付け根で叩く

おわ そんなに慌てて食べたら危ないよ

わあー！！
言わんこっちゃない！

9
よく噛んで食べる！
これが一番大事

よくかむことは
愛なのだよ♡

愛い？おおげさねー

10
よくかむことは
誤飲防止になる以外
にも良いことが
たくさん
あるんだから

よくかむことは
愛なのだよ♡

11
あ あごを強くする

あごが発達すると
言葉の発音が
はっきりしたり
全集中！
歯を食いしばる事で
力がわいてくるので
全力で取り組む
ことができます

4
（腹部突き上げ法）
背後からこぶして、みそおちのやや
下を上に向かって突き上げる

ふくぶっふくぶっふくぶっ

5
出た！
ドエーホ
ゲホッ

6
ゴホッ
死ぬかと思っただ
おーい
ブラックヤー
川のむこうで、じいちゃん
手ふってたわ
おじいちゃん いまどきでは

12
い 胃での消化を助ける

だ液がでることで
消化を助け
胃のはたらきを
活発にす
ることができます

たすけるよー
おさえるよー
まもるよー

13
な 何でも食べて
病気予防

だ液にはがんのリスクを
下げる方もあり

おさえるよー
味わって食べる事で
味覚の成長にも
つながります

14
の 脳の働きをよくする

よくかむ動きは
脳への血流をよくし
脳の活性化につながります

7
よくかんで食べないと
おもわぬ事故につながる
事があるからね

おみずいる？
よくかもうと意識
しても
会話に夢中になって
ムセたりすること
私はよくあるわよ

8
口の中に食べ物が入っている時に
しゃべるのはマナー的にも良くないし
誤飲の危険もあるからやめようね

誤飲による窒息で
亡くなる事故もあるのよ
食事中におどろかしたり
笑わせたりしないでね

15
だ だ液の力でむし歯予防・ダイエットにも効果的

6月4～10日むし歯予防週間です

だ液が出ることで
むし歯や歯周病を
ふせいでくれるよ

生えたての歯は
傷つきやすいから
しっかりみがいて大切に

よくかむと満腹感を
感じられるから
食べすぎをふせいで
肥満予防にもなるよ

まんぞくかん♡

16
「よくかみましょう」
ってうるさい？
でも
「早く食べなさい」
よりずっとステキな
言葉だと思おうの



6月もりつけひょう

月	火	水	木	金
2 チキン・アドボ  シナガック  マヨネーズサラダ	3  ピビンバ  トックスープ	4  あげじゃがいもの そぼろに  ロールパン	5 とりにのチリソースいため  むぎごはん  ちゅうかあえ	6  フルーツしらたま  ソースやきそば
9  あじつけおかか むぎごはん  なまあげと やさいのそぼろに	10  ミネストローネ  マヨネーズいため  とりにくの	11  ルーローハン  やさいサラダ	12  ごはん  みそしる	13  かぼちゃの クリームシチュー  ぶどうパン
16  ツナそぼろごはん  ワンタンスープ	17  こぎつねずし  しょうがあげ	18  にくみそ スパゲッティー  ごまドレッシング サラダ	19  バイスターズ 青星寮カレー  もやしサラダ	20  パイザンヌスー  ミートボール(4) しょくパン りんごジャム
23  むぎごはん  ぶたにくの みそいため	24  あんかけうどん  りんごのタルト しいらとじゃが いものあげに	25  マカロニグラタン  ぶどうパン	26  マーポー なまあげどん  ビーフンスープ	27  はやしに  チーズパン
30  ぶたすきどん  ピリカラもやし	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">食育月間</h2>  <p>毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です。 心身ともに健康的な生活がおくれるよう、家庭・学校・地域が協力して、 子供たちに食生活の大切さを教えていきましょう。</p> </div>			