

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	愛媛県
取組市町村名 取組団体・企業名	宇和島市立蔭淵小学校
取組の名称	よくかんで食べよう！
実施時期	6月2日・11日・20日・27日・30日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく 食べよう ☐ 2 朝ごはんを 食べよう ☒ 3 バランスよく 食べよう ☐ 4 太りすぎない やせすぎない ☒ 5 よくかんで 食べよう ☒ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に そなえよう ☒ 8 食べ残しを なくそう ☒ 9 産地を 応援しよう ☐ 10 食・農の 体験をしよう ☒ 11 和食文化を 伝えよう ☒ 12 食育を 推進しよう
取組内容	本校では、毎月30日を「カミカミの日」と定めて、1口30回を目標に、あえてかみごたえのある献立にしています。また、毎週1回の「いりこ」給食を実施しています。よくかんで食べることで、脳の働きを活発にしてくれること、むし歯の予防になること、「カルシウム」の吸収がよくなることなどを指導しています。 最初は、毎週1回の「いりこ」給食に抵抗があった子どももいましたが、現在は積極的に「いりこ」をよくかんで食べています。  りこ  大豆入りわかめ御飯  いりこ、カリカリしておいしい！  うるめまるばし、頭からしっぽまで！