

給食だより

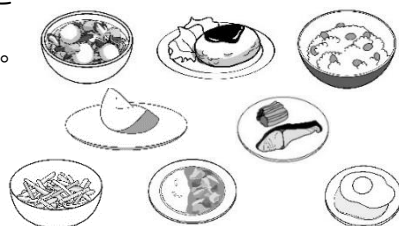
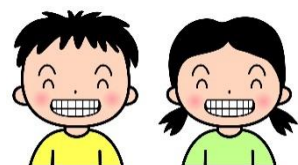
宇美町立宇美東小学校
令和7年 6月号

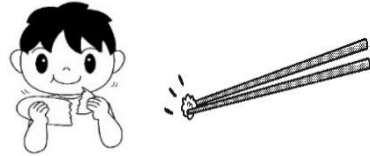
あ ん ぜ ん

た

安全に食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。しかし、食事をするときに、食べ物を口に詰め込みすぎたり、よくかまずに飲み込んだりすると、のどに詰まらせて窒息する危険性があります。安全に食事をするため、お子様と一緒に、次のことをご確認ください。



○ 正しい姿勢で食べる 	○ 食べやすい大きさにして食べる 	○ よくかんで食べる 
× 口に食べ物が入っている時は話さない 	× 食べている人を驚かさない 	× 早食いはしない 

食べるときに注意が必要な食品

まるいもの・つるつるしたもの



ミニトマト



うずらの卵

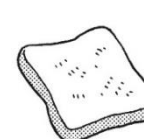


ぶどう



白玉団子

ねんちゃくせい たか だ え き きゅうしゅう
粘着性の高いもの・唾液を吸収しやすいもの



パン



ごはん



もち



さつまいも

6月は「食育月間」です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康でいきいきと暮らしていくため、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につけることが重要です。

<食育で育てたい「食べる力」>



1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心



みんなで楽しく食事をしたり、料理をしたり、食事のマナーを身につけたりすることも食育のひとつです。家庭でも学校でも、身近なことから実践していけるといいですね。