

給食だより 6月

窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまふことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

<p>◎よくかんで食べる</p> 	<p>◎よい姿勢で食べる</p> 	<p>◎一口量を少なく</p> 
<p>×食べながら話さない</p> 	<p>×驚かせない</p> 	<p>×早食いをしない</p> 

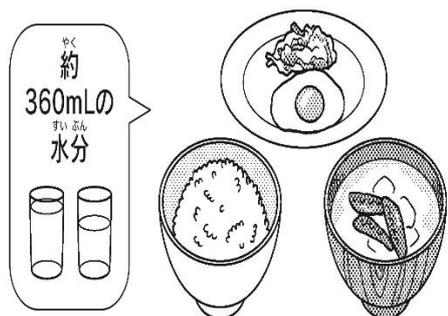
よくかんで
細かくしよう！



よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

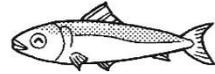
食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。





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。

～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

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」



クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

- ① 半年
- ② 1年
- ③ 賞味期限の表示はない

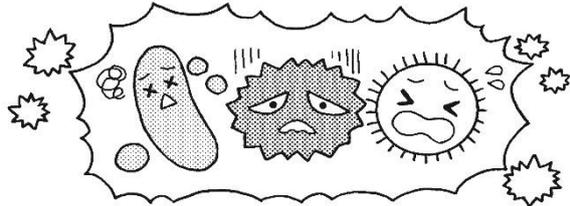


砂糖は長期保存しても変質しないため、賞味期限の表示義務がありません。

食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についての細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。



夏休み親子料理教室のお知らせ

- ★日時 7月30日(水) 午前10時～午後1時
- ★場所 市民健康センター
- ★内容 「日本の郷土料理を知ろう！」



- ★対象 市内小学校に通う児童と保護者 (未就学児はご遠慮下さい)
- ★定員 13組(多数抽選)
- ★参加費 一人400円程度(保険料含む)
- ★申し込み 任意の用紙に住所・氏名(大人・子ども)※ふりがな・学年・電話番号を記入し、6月27日(金)までに担任を通じて栄養士までご提出ください。