

食育だより



毎年6月は「食育月間」となっています。食に関する知識や選択力を身につけることを目的としています。食育は生きる上での基本であり、知育、德育、体育の土台となる大切なと位置づけられています。期間中には、家族で食卓を囲んだり、一緒に料理を楽しんだり、食について考える機会にできるといいですね。

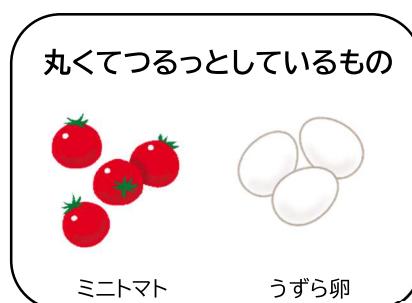


よくかんで窒息事故を防ぐ ~6月4日~10日 歯と口の健康習慣~

食事をする時に、食べ物を口に詰め込みすぎたり、よくかますに飲み込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまう事故が起こることがあります。安全に食事をするためには、どんなことに注意すればよいでしょうか？



食べる時に気をつけたい 窒息を起こしやすい食品



令和7年度 6月号
春日部市立八木崎小学校



6月は食育月間です ~食育で育てたい「食べる力」~

- ◆ 心と身体の健康を維持できる
- ◆ 食事の重要性や楽しさを理解する
- ◆ 食べ物の選択や食事作りができる
- ◆ 食べ物や作る人への感謝の心をもてる
- ◆ 一緒に食べたい人がいる
- ◆ 日本の食文化を理解し伝えることができる

かむことの効果を知って、よくかんで食べよう

Q1 食事の時一口に
何回位かむとよい？

A 5回
B 30回



かむかむクイズに
挑戦しよう！



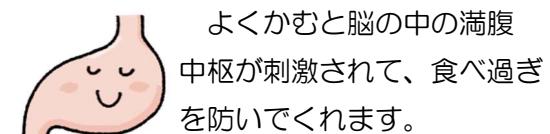
Q2 たくさんかめるのは
どっち？

A フランスパン
B 食パン



Q3 だ液の働きであってい
るのは？

A 消化を助ける
B 虫歯をふせぐ



Q4 食べるとたくさんだ液
が出るのは？

A りんご
B プリン



Q5 しっかりとかむことが
できる姿勢は？

A 足をぶらぶらする
B 足を床につける

あごの筋肉を動かすこと
で脳の血流量が増え、脳を活性化
します。

よくかむとだ液が出て、食
物の飲み込みや消化、吸収を
助けます。



かむことによって出ただ液
の働きで虫歯を予防します



力でかむことで脳を活性化
する
Q1 A 11回 Q2 A 73回 Q3 A 88回 Q4 A 30回 Q5 B 8回