

食育だより

令和7年度 6月号
春日部市立八木崎小学校

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、徳育、体育の土台となる大切なもの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、よくかまず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のでしょうか？

今月の給食目標
衛生に気をつけて
よくかんで食事をしよう



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
- ◆ 一緒に食べたい人がいる
- ◆ 食事の重要性や楽しさを理解する
- ◆ 日本の食文化を理解し伝えることができる
- ◆ 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

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



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



よくかむと脳の中の満腹
中枢が刺激されて、食べ過ぎ
を防いでくれます。



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、食べ
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



◎よくかんで食べる



◎よい姿勢で食べる



◎一口の量を少なくする



◎食べながら話さない



◎驚かせない

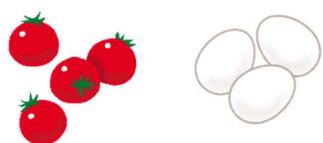


◎早食いをしない



食べる時に気をつけたい 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしてっているもの



ミニトマト

うずら卵

粘着性の高い物
唾液を吸収しやすいもの

パン



もち



かみかみクイズ
Q1 B 30回 Q2 A フランスパン Q3 A 消化を助ける B 虫歯を防ぐ
Q4 A りんご Q5 B 足を床につける