

給食だより



令和6年6月
流山市立流山北小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。まずは手洗いをしっかり、衛生には十分注意しましょう。「早寝早起き朝ごはん」と、こまめな水分補給で、熱中症を防ぎましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の白」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割は大きいです。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備をすること
ができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を
学び、よりよい食習慣を形成しようと
努力ができる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手への思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いかか
わりがあることを理解し、尊重できる。

参考資料「食育フォーラム」(健学社)

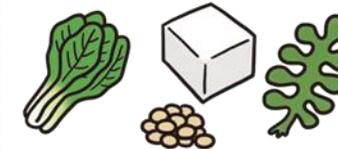
カルシウム、成長期こそしっかりとって!

今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

<おうちの方へ> 誤嚥事故を防ごう!

子どものうちは口が小さく、のども細いため飲み込む力が弱く、歯の数も少ないため、かみくだく力がまだ十分ではありません。低学年などとくに前歯の生え替わりの時期は、かみ切る力も弱くなり、よくかまずに飲み込んでしまうことないように、周りからの注意も必要です。

●誤嚥事故を起こしやすい食べ物

丸いもの・つるつとしたもの			かみきりにくいもの		飲み込みにくく、だ液を吸うもの	
弾力性がある	粘着性が高い	硬い	弾力性がある	細かくしにくい	粘着性が高い	ヒラヒラ バサバサ
ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、うずらの卵、ソーセージ、カップゼリー、こんにゃくなど	白玉だごなど	ピーナッツ、アーモンド、炒り大豆などの豆類、あめ、ラムネ菓子など	きのこ類、グミ菓子など	りんご、生にんじん、水菜、いかなど	もち、ご飯、パン類、焼きいも、カステラ、せんべいなど	焼きのり、鶏ひき肉、のぼろ煮、ゆで卵など

参考: 日本小児科学会 子どもの生活環境改善委員会 (2023) 「～食品による窒息 子どもの守るために～ 2023年改訂Ver.2」
https://www.peds.or.jp/modules/guideline/index.php?Content_id=123, 2023.3.12閲覧

●誤嚥を防ぐ食べ方

適宜、水分でのを潤して食べる



汁物・水分でのを潤し、食事の合間もほどよく水分をとる。

ひと口にたくさん詰め込まない



ひと口の量を考え、一度飲み込んでから次のものを口に入れる。

一度口を閉じ、よくかんで食べる



口をしっかり閉じてかむ。早食いは危険であることを指導する。