

アジサイが色とりどりの花を咲かせる季節となりました。夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑くなる日が増えていきます。熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。また、この時期から食中毒の発生が多くなるため、衛生には十分注意しましょう。

ちっそく ふせ あんぜん た
窒息を防いで安全に食べよう！

食事をするときに、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うことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

◎よくかんで食べる

◎よい姿勢で食べる

◎一口量を少なく

×食べながら話さない

×驚かせない

×早食いをしない

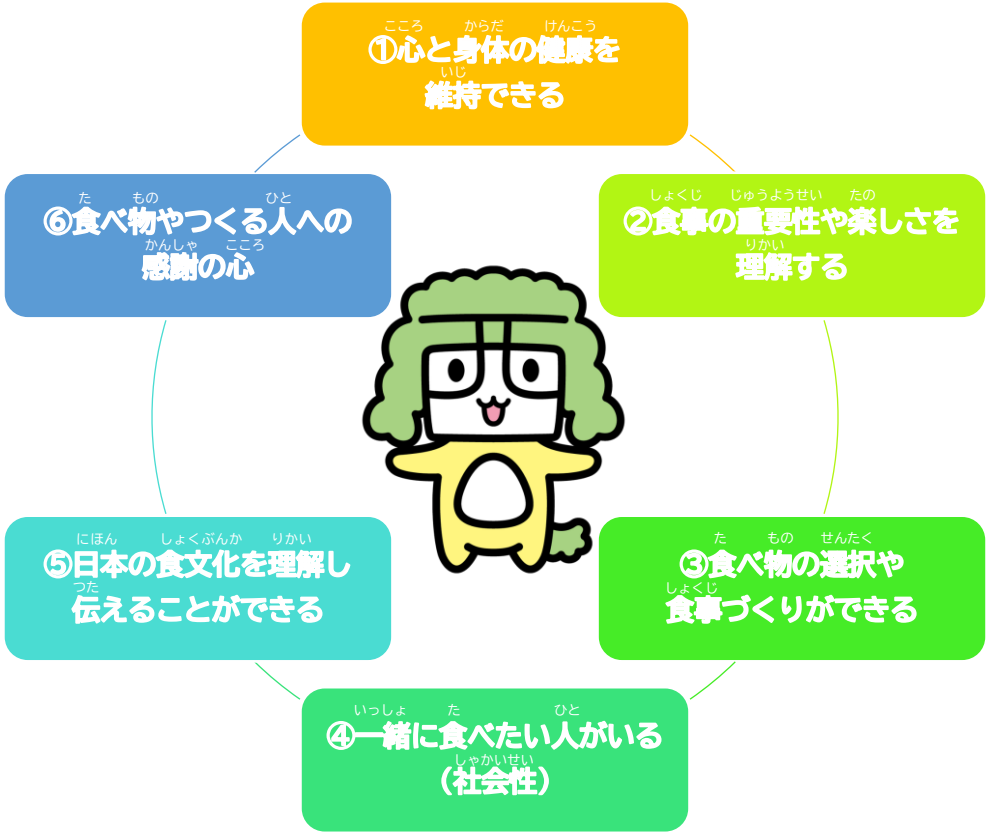
©少年写真新聞社2025

よくかんで食べましょう！

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。歯と口腔の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることために欠かせません。丈夫で健康な歯と口を保つために、白ごころからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

食育ってどんなこと？～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、健全な食生活を実施することが出来る人間を育てることです。



参照：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」

6月15日は千葉県民の日

「県民の日」は、「県民が、郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、共に次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日」として、県の人口が500万人を突破したことを記念して、昭和59年に制定されました。(参照:千葉県 HP)

給食では、13日を「県民の日メニュー」としました。千葉県産のお米や、いわし、小松菜などを使用します。チーバくんを型取りした人参が入ったすまし汁も登場します！デザートはちばにんじんゼリーです。お楽しみに！！