



給食だより



八木南小学校 (家の人と一緒に読みましょう)

安全においしく給食を食べるために!

食べることはごく当たり前のことで「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために下記の事に気をつけましょう。



食べるときに**注意**が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

6月4~10日は
歯と口の健康週間



よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきます。だ液には、歯と口
の中の健康を守る働きがあるので、よくかむことが大切です。
4日の給食には、かみ応えのある食べ物が登場します。
よくかんで食べましょう!



6月は食育月間

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康
で生き生きと暮らしていくために「食べる力」を身につけることが大切になってきます。
この機会に、身近な「食」について振り返ってみましょう!

食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持 できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や 食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し 伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人 への感謝の心</p>

こんなことも
食育です

買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう

