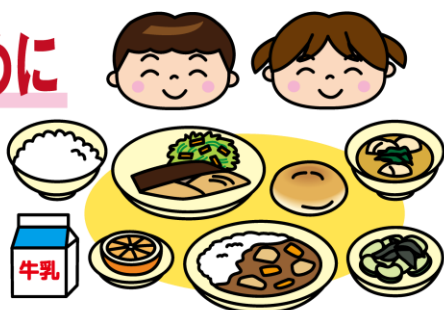


6月給食だより

令和6年度6月号
清瀬市立清瀬第四小学校

安全に楽しく給食を食べるために

食（た）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（どうさ）を意識（しぎ）しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物（たべもの）の形状（けいじょう）によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息（しき）する危険性（きけんせい）があります。給食（きゅうしょく）を安全（あんぜん）に楽しく食べるために、以下のことに気（き）をつけましょう。



食べるときに注意（ちゅうい）が必要な食品（しよくひん）



★歯（は）の生えかわりでよくかめない人は、箸（はし）やスプーンで小さくする、パンは一口大（ひとくちだい）にちぎる、口に詰め込み過ぎ（み過ぎ）ないなど、特に気（き）をつけて食べ（た）ましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「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（しょうがい）にわたって、心身（しんしん）ともに健康（けんこう）で生き生きと暮（く）らしていくために、あらゆる世代（せだい）の人が「食べる力（ちから）」を身につける必要があります。特に、子どもたち（こどもたち）に對（たい）しては、健全（けんぜん）な心（こころ）と体（からだ）を培（つちか）い、豊かな人間性（にんげんせい）を育（そ）いでいく基礎（きそ）となる「食育（しょくいく）」を、家庭（かてい）、学校（がっこう）、地域（ちいき）が連携（れんけい）、推進（すいしん）していくことが重要（じゅうよう）です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上（う）での基本（きほん）であって、知育・徳育（ちいく・とくいく）および体育（たいいく）の基礎（きそ）となるべきもの
- さまざまな経験（けんけん）を通じて「食（しょく）」に関する知識（ちしき）と「食（しょく）」を選択（せんたく）する力（ちから）を習得（しゅうとく）し、健全（けんぜん）な食生活（しょくせいかつ）を実践（じっせん）することができる人間（にんげん）を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心（こころ）と身体（しんたい）の健康（けんこう）を維持（い）できる	2 食事（しょくじ）の重要性（じゅうようせい）や楽しさ（たのしみ）を理解（りかい）する	3 食べ物（たべもの）の選択（せんたく）や食事（しょくじ）づくりができる
4 一緒に（いっしょ）食べたい人（ひと）がいる（社会性（しゃかいせい））	5 日本（にほん）の食文化（しょくぶんか）を理解（りかい）し伝える（つた）えることができる	6 食べ物（たべもの）やつくの人（ひと）への感謝（かんしゃ）の心（こころ）

ライフステージ別（べつ）に見（み）る食育（しょくいく）の取（と）り組（ぐ）み

乳幼児期（にゅうようじき）	学童・思春期（がくどう・ししゅんき）	青年・成人期（せいねん・せいじんき）	高齢期（こうれいき）
食べる意欲（いきよく）の基礎（きそ）をつくり、食（しょく）の体験（たいけん）を広（ひろ）げる	食（しょく）の体験（たいけん）を深（ふか）め、自分（じぶん）らしい食生活（しょくせいかつ）を実現（じっせん）する	健全（けんぜん）な食生活（しょくせいかつ）を実践（じっせん）し、次世代（じせだい）へ伝える	食（しょく）を通（つう）じた豊かな生活（せいかつ）の実現（じっけん）、次世代（じせだい）へ食文化（しょくぶんか）や食（しょく）に関する知識（ちしき）や経験（けんけん）を伝える



は くち けん こう 歯と口の健康 3 択 クイズ

Q1 くち なか で えき やくわり ただ
口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① バイキンを体に入れる
- ② むし歯を増やす
- ③ 消化を助ける

Q2 は けんこう よ た かた
歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ① かみこたえのある物をよくかんで食べる
- ② 水分で流しこみながら食べる
- ③ あまい物は寝る直前に食べる

Q3 は ざいりょう えいよう そ
歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ① Fe 鉄
- ② Ca カルシウム
- ③ Na ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？

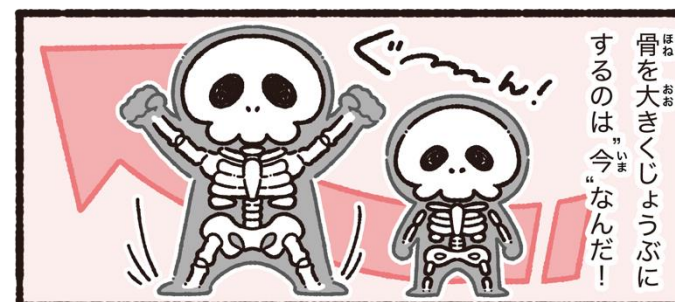
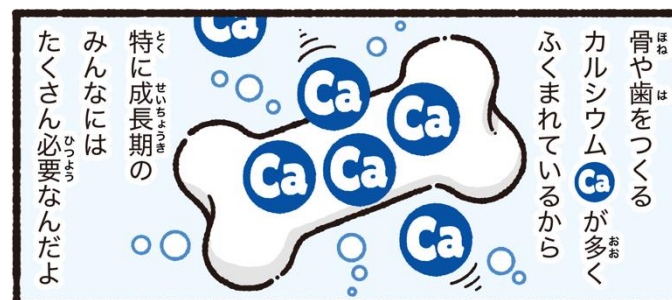
- ① あたまがシャキツとする
- ② ふと 太りやすくなる
- ③ えいよう ぎゅうしゅう 栄養が吸収されなくなる

Q5 つぎ た くふう
次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① パンの耳は切り落とす
- ② ポテトサラダに枝豆を混ぜる
- ③ カレーの野菜は小さく切る

こたえ Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)

ぎゅうにゅう の
牛乳を飲もう！



がつ ぎゅうにゅうげっかん
6月 は 牛乳月間です。
まいにち ぎゅうにゅう の
毎日 コツコツ 牛乳を飲みましょう。

