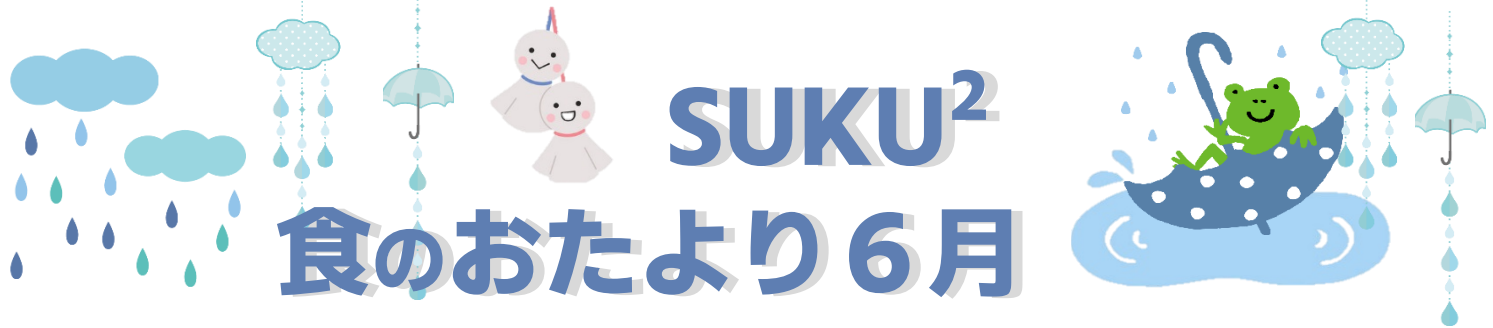




SUKU²

食のおたより 6月

窒息を防いで安全に食べよう

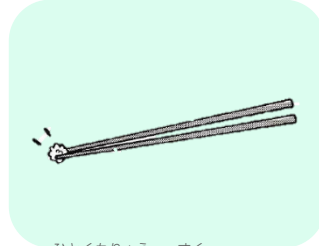
食事をするときに食べ物を口に詰め込みすぎたり、よく噛まずに飲み込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために次のことに気をつけましょう。



◎よく噛んで食べる



◎良い姿勢で食べる



◎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

窒息を起こしやすい食品



プチトマト



ひとくちゼリー



うずらのたまご



あめ



マシュマロ

食育クイズ

砂糖の賞味期限はどれくらい？

- ① 1週間
- ② 1か月
- ③ 賞味期限の表示はない

さとうってどれくらいもつなべ？



正解は③ 砂糖は長期間変質しないため、賞味期限の表示義務がありません。



食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についていた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

つけない	...
増やさない	...
やっつける	...

石鹸で手を洗う

冷蔵庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる

肉類などは中心部まで殺菌加熱する



あつくなりはじめの時期に食中毒が発生しやすいよ！

放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】じゃがいも【産地】長崎【測定日】令和7年5月28日

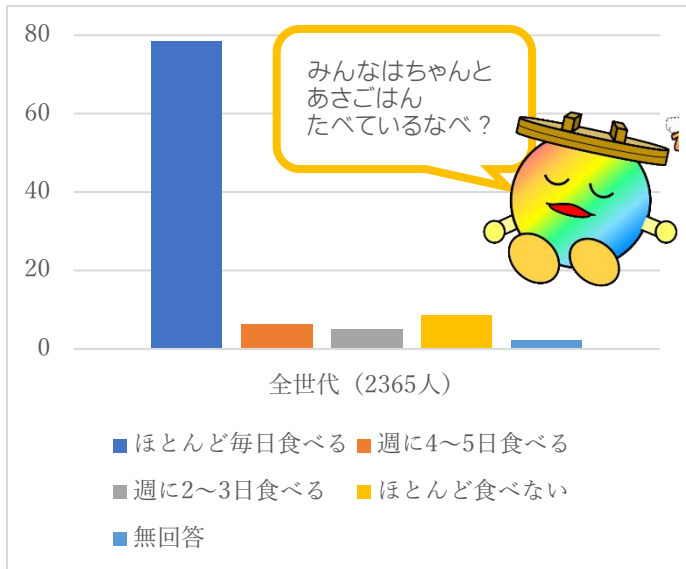
放射性ヨウ素、放射性セシウム共に量下限値未満

まいとし がつ しょくいくげっかん 毎年6月は食育月間！

食育とは…生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てる事です。

あさごはんをたべていますか？

農林水産省 HP 食育に関する意識調査報告書(令和7年3月) 2.現在の食生活について より



あさごはんを食べると体に起こること

のう 脳へのエネルギー

あさごはんを食べると脳にエネルギーが運ばれます。するとお昼まで楽しく過ごすパワーが蓄えられます。授業もスポーツも遊びもがんばれちゃうよ！



たいおん あ 体温が上がる

あさごはんを食べることによって、体温が少しあがります。元気に体を動かせるようになって、少しの寒さには負けない体になります。



おなかすっきり

あさごはんを食べないと、おなかのなかに食べ物が入らず、お腹が働きません。すると、うんちが出にくくなってしまいます。うんちが出ない日が続くと、体調不良につながります。

じょうぶな体をつくる

あさごはんをきちんと食べることによって、体はちゃんと栄養が入ってくることがわかるから、安心して栄養を体の隅々まで送ることができます。そうすれば、無理なダイエットをしなくても、太りすぎたり痩せすぎたりしないバランスのとれた体になるよ！

