

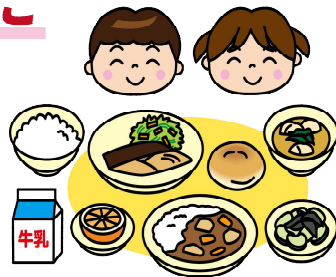
元気もりもり

6月

宇都宮市立中央小学校
食育だより

安全に楽しく給食を食べるために

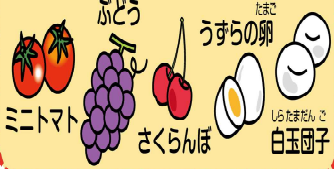
食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べる人はあまりいないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よく噛まずに飲み込んでしまい、窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



正しい姿勢で食べましょう。	食べやすい大きさにしてから口にいれましょう。	よくかむことを意識しましょう。
		
食べ物が口に入っているときはしゃべりません。	食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。	早食いは危険です。絶対にやめましょう。
		

食べる時に注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

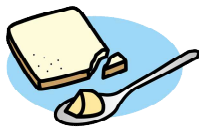


ミニトマト ぶどう うすらの卵 さくらんぼ 白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



ご飯 パン さつまいも もち

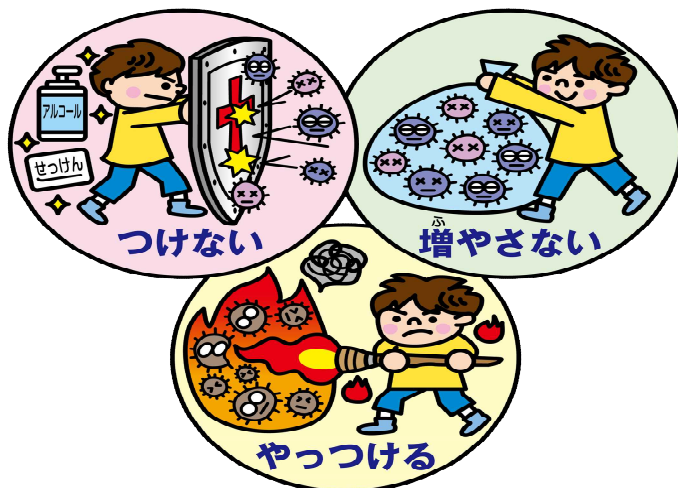


歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくしたり、パンは一口大にちぎる、口の中に詰め込みすぎないように気をつけて食べましょう。

食中毒を予防しよう

食中毒が心配な季節になりました。食中毒予防の3原則をしっかりと守りましょう。

食中毒予防の3原則



まい とし がつ しよく いく げつ かん まい つき にち しよく いく ひ
 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」
 た ちから い ちから はぐく
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

人生100年時代と言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、あらゆる世代の人が『食べる力』を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる食育を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。



しよく いく もだ た ちから
 食育で育てたい「食べる力」



1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する	食べ物の選択や食事づくりができる
一緒に食べたい人がいる	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	3 食べ物を作る人への感謝の心
4 	6 	

6/4～6/10
歯と口の健康週間

 6月4日～10日は歯と口の衛生週間

良くかんで食べよう！

良くかむことは食べることの原点。しっかりかむには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきやぶくぶくうがい忘れずに！自分の食べ方を見直しましょう！



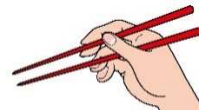
おはしを正しく持って食べる

おはしを正しく持ち、使いこなしましょう。

- ① えんぴつのように、はしを1本持ちます。



- ② もう1本のはしをおやゆびのつけ根と薬指の先ではさみます。



- ③ 食べものはさむ時には親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。



★5月15日のねぎは給食食材などの放射性物質の自主検査を実施し、検査結果は放射性セシウム、放射性ヨウ素と下限値未満でした。他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。
 (<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)