

# 6月給食だより



令和6年5月30日  
北区立滝野川紅葉中学校

## 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いないかもしれませんが、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、以下のことに気をつけましょう。



<p><b>正しい姿勢で食べましょう。</b></p>	<p><b>食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。</b></p>	<p><b>よくかむことを意識しましょう。</b></p> <p>かむ かむ</p>
<p><b>食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。</b></p>	<p><b>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。</b></p>	<p><b>早食いは危険です。絶対やめましょう。</b></p>

## 食べるときに**注意**が必要な食品

<p><b>球形のもの・つるつるしたもの</b></p> <p>ぶどう ミニトマト さくらんぼ 白玉団子</p>	<p><b>粘着性が高いもの・だ液を吸うもの</b></p> <p>ご飯 もち パン さつまいも</p>
--	--

★水分をとって喉を潤してから食べることや、口にたくさん詰め込みすぎないことも大切です。給食の時間は短いですが、慌てず、食べることに集中しましょう。



## 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、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。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



### 食育で育てたい「食べる力」

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

### ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p><b>乳幼児期</b></p> <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p><b>学童・思春期</b></p> <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p><b>青年・成人期</b></p> <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p><b>高齢期</b></p> <p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</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