



6月食育だより

令和6年6月
平方東小学校
家庭数配布

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



食育チェック! ご家庭で確認してみましょう。

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 副菜 主菜 主食 副菜 (汁物)	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひかえめに!
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

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。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、以下のことに気をつけましょう。

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

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。

