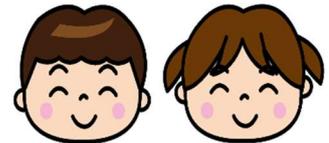


給食だより 6月号

令和 6年 5月 31日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
栄養士 五十嵐 智子

安全 **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。



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入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

×

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。絶対やめましょう。

×

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

ミニトマト ぶどう さくらんぼ うすらの卵 白玉団子

粘着性が高いもの・た液を吸うもの

ご飯 もち パン さつまいも



★**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。**



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

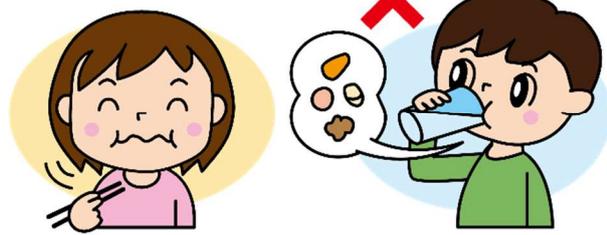


よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★ 一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★ 食べ物を水分で流し込まない
- ★ かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★ 食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★ 食べた後はしっかり歯をみがく
- ★ カルシウムを意識してとる

