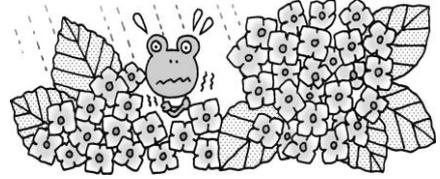


# 給食だより

令和 6年 6月19日(水)  
江戸川区立第二葛西小学校  
校長 平川 惣一  
栄養士 高木 直美  
江良 恵美子

梅雨に入ると、ジメジメと蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと気温の変化に体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯の生活習慣を守り、食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生にも気をつけましょう。



## 安全に美味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。給食を安全に美味しく食べるために、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**

ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、うずらの卵、白玉団子

**粘着性が高いもの・だ液を吸うもの**

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。





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。

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

### ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</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





























