



6月給食たより

令和6年5月31日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

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

今月の給食から・・・

5日(水) かみかみメニュー♪

5月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この日は、かみごたえのある料理にしました。

11日(火) 入梅メニュー♪

暦の上で11日は入梅です。入梅にちなんで、梅しそごまふりかけといわし料理が出ます。この時期のいわしは、入梅いわしといって、産卵前の脂がのっているおいしい魚です。

19日(水) 食育の日♪

食べ物や、給食を作る人に感謝の気持ちを込めて、残さず食べてくれるとうれしいです。



24日(月) おはなし給食♪

荒尾美知子さんの『カヨちゃんちはどうぶつ屋さん』にちなんで、マーボー豆腐を作ります。

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。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ています。



<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。</p> <p>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



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



★歯の生え変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。

