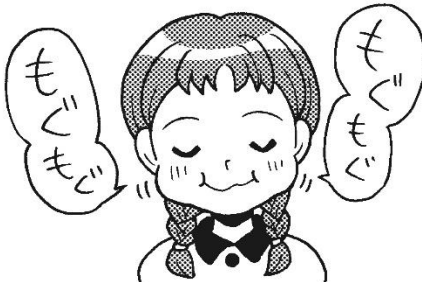







きゅうしょくだより

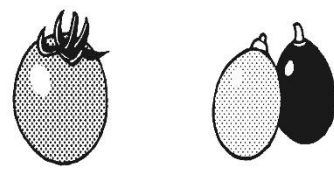

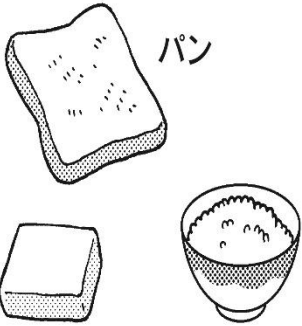
梅雨の時期は、雨の日が続いて蒸し暑くなったり、寒かったり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理にも注意しましょう。

窒息を防いで安全に食べよう

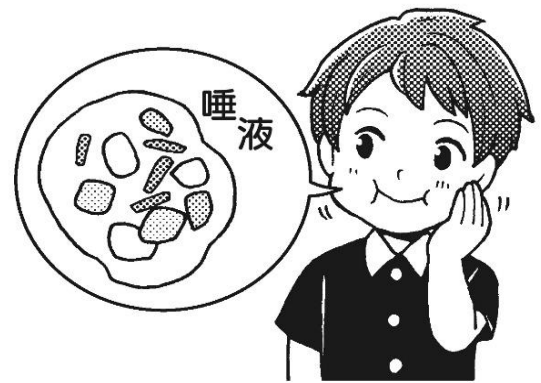
食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

<p>◎よくかんで食べる</p> 	<p>◎よい姿勢で食べる</p> 	<p>◎一口量を少なく</p> 
<p>×食べながら話さない</p> 	<p>×驚かせない</p> 	<p>×早食いをしない</p> 

食べる時 気をつけよう **窒息を起こしやすい食品**

<p>丸くてつるつとしているもの</p>  <p>ミニトマト ぶどう</p>  <p>うずらの卵</p>	<p>粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの</p>  <p>パン もち ごはん</p>
---	--

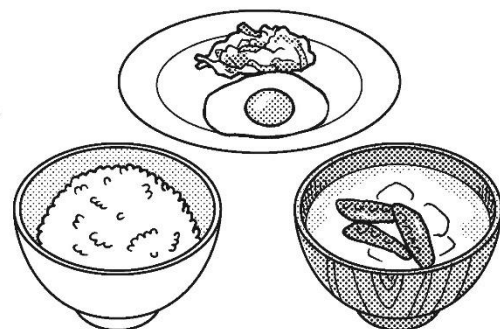
よくかんで細かくしよう！



よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、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です。

～食育で育てたい「食べる力」～

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

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

夏休み親子料理教室の参加者募集のお知らせ

- とき 令和7年7月30日(水) 午前10時～午後1時
- ところ 市民健康センター
- 内容 「日本の郷土料理を知ろう！」
どんどろけめし、かつおの角煮、
よごし、味噌汁の調理、試食等
- 対象 市内の小学生に通う児童とその保護者
(未就学児はご遠慮ください)
- 定員 13組(多数抽選)
- 参加費 1人400円程度(保険料含む)
- 申込方法 任意の用紙に住所、氏名(おとな・こども)※ふりがな、学年、電話番号を記入し、
6月27日(金)までに担任を通じて栄養教諭山田までご提出ください。



©座間市