

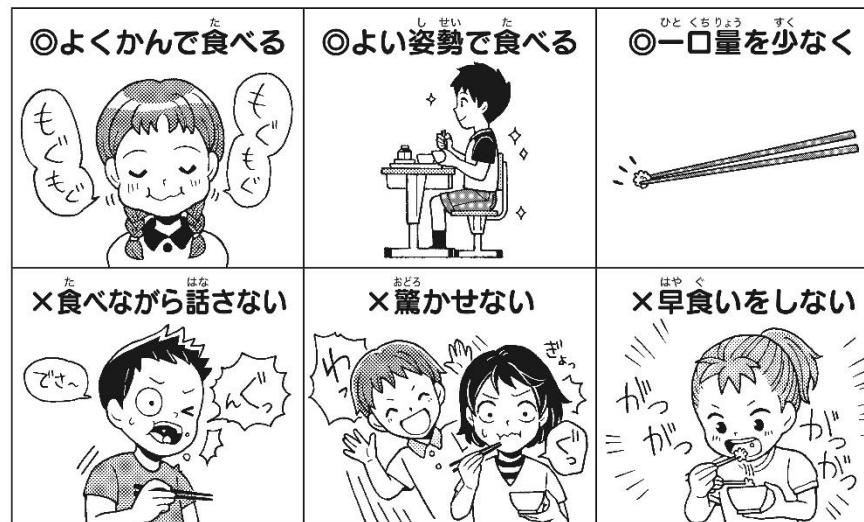
6月 給食だより

令和7年5月29日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 小俣 和也
栄養士

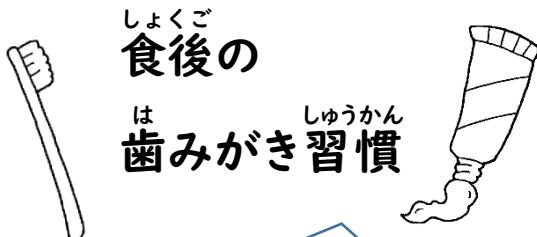
6月は「食育月間」です。食育は生きる上での基本であり、知育・德育・体育の基礎となるものです。食べることは心身の成長に大きく影響します。子どものころの食生活は大人になってからも続くことが多いため、子どものころから正しい食生活を身につけることが大切です。みなさんは普段、どのように食事の時間を過ごしていますか？この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

窒息を防いで安全に食べよう

食事をするときに食べ物を口につめこみすぎたり、よくかまことにのみこんだりすると、のどにつまらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をとるために、次のこと気につけましょう。



- ◎よくかんで食べる**
- 丸くてつるっとしているもの→ミニトマト、ぶどう、うずらの卵など
 - 粘着性が高く唾液を吸収しやすいもの→パン、ごはん、もちなど
 - 氣をつけて食べましょう！
- ◎よい姿勢で食べる**
- ◎一口量を少なく**



かがみを見ながらていねいに歯みがきをしましょう！

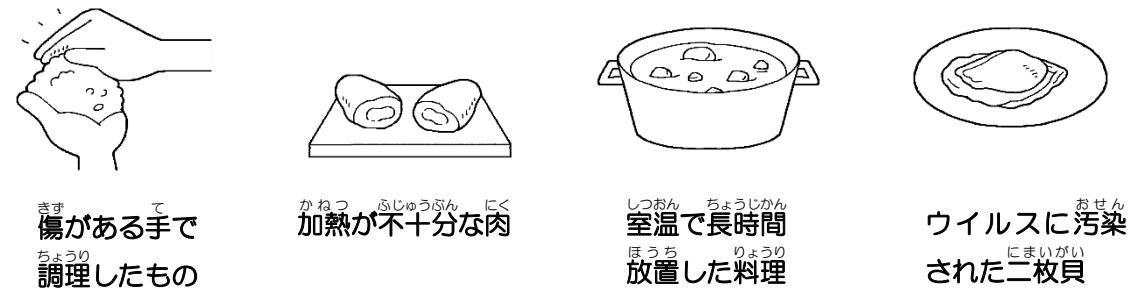
歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままいると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするために、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



・・・・・ 食中毒について知ろう・・・・・

食中毒とは、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、嘔吐、腹痛、発熱などを引き起こすことです。食中毒を引き起こす細菌やウイルスは、雨がよく降り気温と湿度が上昇する6月～8月頃に多く発生します。

〈食中毒が発生する主な原因〉



〈食中毒予防の3原則〉

- ① つけない
石けんでしっかりと手を洗いましょう。手についていた細菌やウイルスを食べ物につけないようにしましょう！
- ② ふやさない
料理を作ったら、早めに食べきりましょう。残ってしまったたら、冷蔵庫や冷凍庫へ！長時間室温で放置するのは危険です。
- ③ やっつける
肉や魚などは中心部までしっかり加熱しましょう。細菌やウイルスをやっつけて、おいしく安全に食べましょう！

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。

