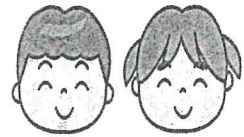




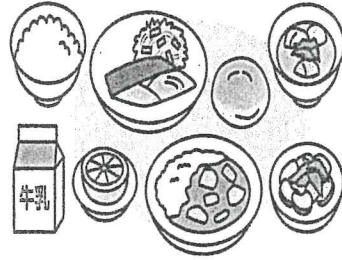
# きゅうしょくだより6月

令和6年5月31日  
墨田区立菊川小学校  
家庭数配布

## 安全に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。

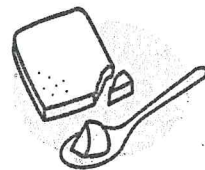
早食いは危険です。絶対やめましょう。

## 食べるときに注意が必要な食品

<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。



★毎日の食事をよくかんで食べるためにはどんな工夫が必要でしょうか。

できそうな作戦に○をつけましょう。(いくつでも)

<p>準備を早くして食べる時間を長くする</p>	<p>急がずに、落ち着いて食べる</p>	<p>ふざけながら食べない</p>
<p>口の中の食べ物が残っているときに飲み物で流し込まない</p>	<p>どんな食べ物が入っていて、どんな味がするか、意識しながら食べる</p>	
<p>食べ物を飲み込もうと思ったときから、さらに10回かむようにする</p> <p>1234...10</p>	<p>かみごたえのある食べ物を、意識して食べるようにする</p>	

## 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>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

## ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

ごぼう	にんじん(生)	厚切り肉	昆布
ナッツ	小魚	さきいか	ゆでだこ