

※食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

※食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。

※給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

（ランドセルのポケットなどに1〜2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。）

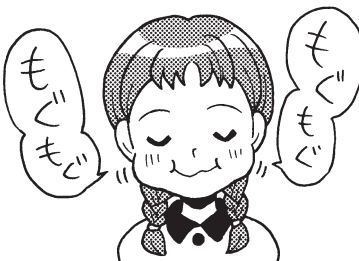
# 給食だより 6月

市川市立大野小学校

## 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。

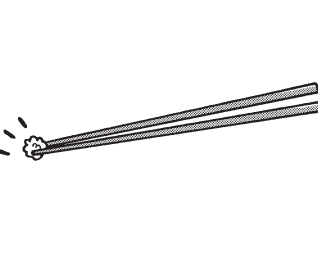
### ◎よくかんで食べる



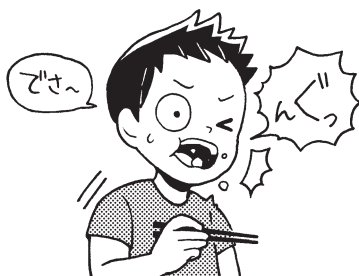
### ◎よい姿勢で食べる



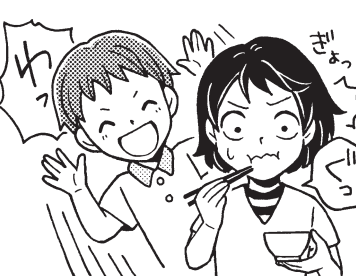
### ◎一口量を少なく



### ×食べながら話さない



### ×驚かせない

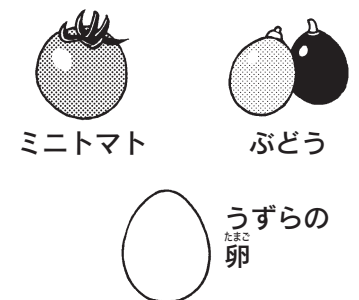


### ×早食いをしない

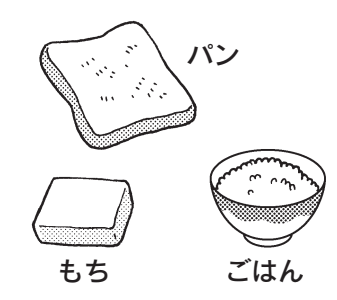


### 食べる時 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつと  
しているもの



粘着性の高いもの  
唾液を吸収しやすいもの



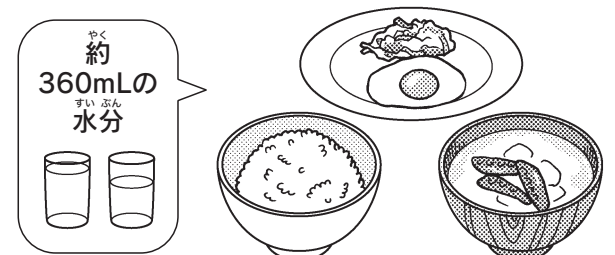
### よくかんで 細かくしよう！



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できる
3. 食べ物の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」

### ～お知らせ～

市川市では今年度より「和食の良さや郷土の食文化を理解し継承しようとする児童生徒の育成」を目指し「和食育」を実施します。月に一度「和食の日」を設け、だしを感じられるメニューや郷土料理の提供をします。

6月19日は初回月として、下貝塚中ブロック（大野小・宮久保小・北方小・下貝塚中）合同で千葉県産のみそを使ったおみそ汁が給食に出ます。楽しみにしていてくださいね♪

