

# 6月給食だより



## 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。



## 食べるときに注意が必要な食品

**球形のもの・つるつるしたもの**

ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、しらたまんご、白玉団子

**粘着性が高いもの・だ液を吸うもの**

ご飯、もち、パン、さつまいも

## 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

### 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

「人生100年時代」といわれるようになり、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」を身につ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、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「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。

## 食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</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 一緒に食べたい人がいる(社会性)</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>

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう