

6月給食だより



令和7年5月30日
北区立滝野川紅葉中学校

安全に楽しく給食を食べるために

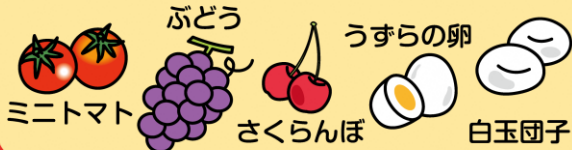
食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



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



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★水分をとって喉を潤してから食べることや、口にたくさん詰め込みすぎないことも大切です。給食の時間は短いですが、慌てず、食べることに集中しましょう。



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



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

ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える。	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える。



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。