



6月給食だより

令和6年5月31日
小金井市立東中学校

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



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



5月の給食より... 中華ちまぎ (こどもの日の行事食)

こどもの日にちなんで、東中学校の皆さんの健やかな成長を願い、中華ちまぎを手作りしました！中には食べ方がわからない生徒もいましたが、上手に皮をはがして食べて、「おいしい！」と喜んでよく食べてくれました。これからも行事食を大切にしていきたいと思えます。



計量したもち米を、竹の皮に一つ一つ手包みします。朝から大忙しです！蒸した後は、もち米が固くないか、チェックをします。今年も無事に提供できて、調理員さんも嬉しそうでした。





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



「人生100年時代」といわれるようになりました。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」

<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>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>乳幼児期</p>	<p>学童・思春期</p>	<p>青年・成人期</p>	<p>高齢期</p>
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>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</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

