

6月 食育だより

令和8年5月29日
調布市立上ノ原小学校
校長 釜池 秀男
管理栄養士 竹田 茜

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ある(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

今月のこんだてより



ブックメニュー

読書週間のあいだ、給食に係る本を紹介しつづけます。ぜひ図書だよりもご覧ください。

1日(月) 「チンジャオロース丼」にちなんで「すきらいなんてだいらい」

すきらいランキングで1位になったピーマンくん。食べてもらうために考えた作戦とは？

10日(水) 「コロッケ」にちなんで「こまったさんのコロッケ」

突然、サッカーの試合でキーパーにされたこまったさん。飛んできたのはボールじゃなくて…。

16日(火) 「わかめごはん」にちなんで「わかめ」

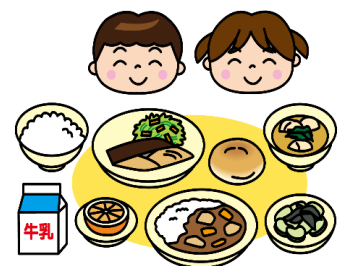
「わかめ」っていったいなんだろう。わかめの不思議についてわかる本です。

18日(木) 「ごはん」にちなんで「男子★弁当部 オレらの青空おむすび大作戦」

今回は、お米づくりを学ぶために弁当部のみんなで米どころ新潟へ！

安全に楽しく給食を食べるために

みなさんは、給食のときに「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べていますか。食べ物の形状によつては、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。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。



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。
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
-----------------------	-------------------------

★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。