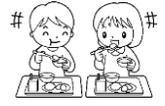


しよく いく  
**食育だより**  
 令和6年 6月  
 合志楓の森小学校・中学校

6月は「食育月間」です。



食育とは、「生きるうえでの基本であって、**知育・徳育・体育の基礎**となるべきものであり、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（食育基本法より）です。生涯をとおして健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

ご家庭で、こんな食育を

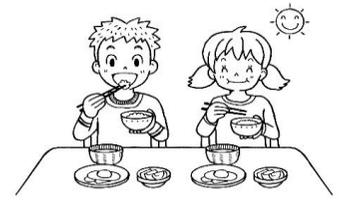
①家族で食卓を囲もう



②一緒に食事の準備をしよう



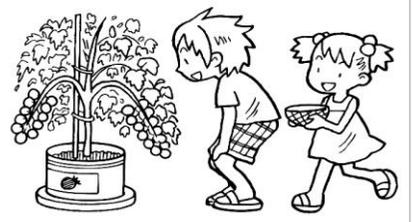
③早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう



④地域でとれる産物や行事食を取り入れよう

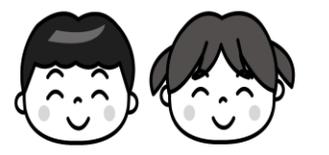


⑤野菜を育ててみよう



「ふるさとくまさんデー」  
 毎月、19日前後の給食は、「ふるさとくまさんデー」とし、県内各地の食材や、郷土料理を実施し、スライドで紹介をしています。この取組は、平成20年から行われているものです。しかし、県の食育に関する調査によると、「食べ物の産地や料理の歴史に関心がある」子どもの割合が低い傾向にあります。この機会に、熊本の豊富な農林水産物を知り、郷土料理に関心を持ってもらえたら、と考えています。  
 \* 小学校のホームページには、5月末より、毎日の給食の写真を掲載しています。ご家庭で、ぜひ給食について話題にしてみてください。

あんぜん  
**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。

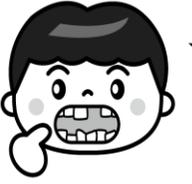
食べるときに**注意**が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ミニトマト さくらんぼ 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



★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。

