



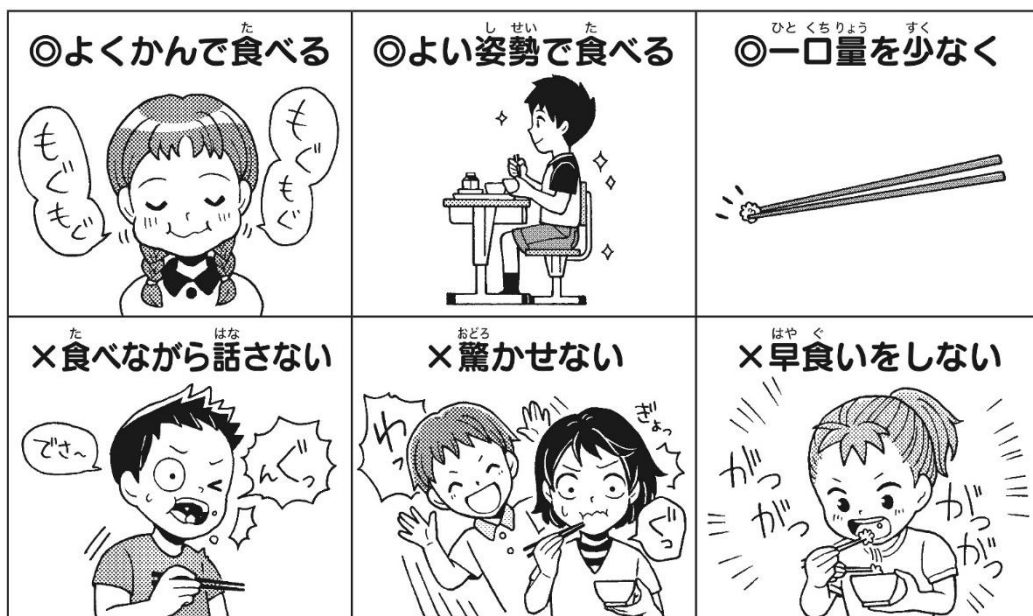
きゅうしょくだより 6月号

新しい学年になって、2ヶ月が経ちました。それぞれのクラスでは、楽しい雰囲気でお給食の時間を過ごしているのが見られます。

6月は、校外学習やいろいろな行事があり、少し慌ただしい月になります。また、梅雨に入り食品が傷みやすくなる時期でもあります。きゅうしょくだよりでは、そんな6月に知っておきたい情報を載せたので、お読みください。

窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。



©少年写真新聞社2025

食べる時 気をつけよう	窒息を起こしやすい食品
丸くてつるつと しているもの	粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの
 ミニトマト	 パン
 ぶどう	 もち
 うずらの卵	 ごはん

©少年写真新聞社2025

よくかんで
細かくしよう！

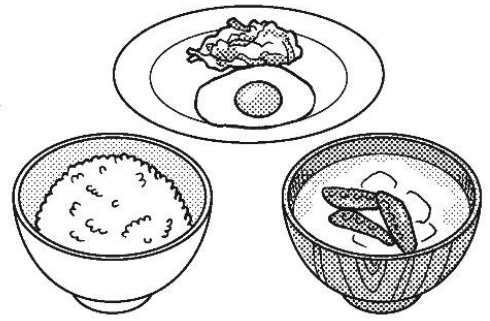


よくかむと食べ物たものが細かくなり、唾液だえきがたくさん出て、のみ込みこみやすくなります。

©少年写真新聞社2025

食事からも水分補給

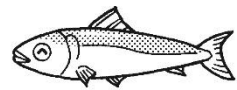
わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



©少年写真新聞社2025



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、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です。

～食育で育てたい「食べる力」～

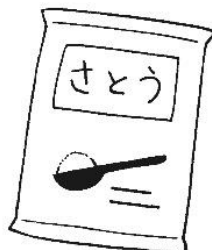
1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』

©少年写真新聞社2025

クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

- ① 半年
- ② 1年
- ③ 賞味期限の表示はない



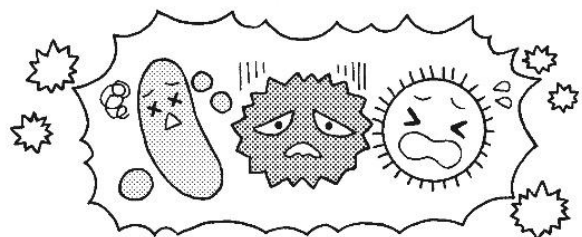
賞味期限の表示義務がありません。砂糖は長期保存しても変質しないため、賞味期限の表示はない

©少年写真新聞社2025

食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。



©少年写真新聞社2025