

ランチタイム 6月



ちっそく ふせ あんぜん た
窒息を防いで、安全に食べよう！



菊水共同調理場 源

食事をすると、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみこんだりすると、のどにつまっ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！

◎よくかんで食べる	◎よい姿勢で食べる	◎一口量を少なく
×食べながら話さない	×驚かせない	×早食いをしない

よくかんで食べよう！



よくかんで食べると、食べ物が細くなり、唾液がたくさん出て飲み込みやすくなります。普段から「よくかむ」ことを心がけましょう！

／6月は食育月間です！／

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、良い点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしませんか？★



みんなで食べると
おいしいね

ほかにも、よくかむとよいことがたくさんあります♪

- ・昨年度から、毎月給食時間に、食育動画を子どもたちに見てもらう時間を設定しています。毎日行っているぱくぱくだよりの放送に加え、より食に関心を持ってもらうための取組です。今年度は「なごみランチ（今年は地域の食べ物を紹介しています）」と「月目標（5月のテーマは「朝ごはんを食べよう」でした）」の動画を毎月視聴する予定です。
- ・ぜひ動画の感想を子どもたちに聞いて、話題にしてみてください！



6月の

食べ物
クイズ

Q1・6月から夏にかけて旬をむかえるえだ豆。完熟すると何になる？

- ① あずき
- ② ひよこまめ
- ③ だいず



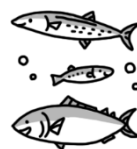
Q2・6月4～10日は「歯と口の健康週間」。80歳まで何本の歯を保とうとされている？

- ① 16本
- ② 20本
- ③ 24本



Q3・「入梅○○○」。○の中に入る魚の名前は？

- ① さわら
- ② いわし
- ③ まぐろ



クイズの答え：③
未熟な状態がえだ豆、完熟した状態が大豆です。

クイズの答え：②
生涯にわたって歯と口を健康に保とうと、「8020運動」が推進されています。

クイズの答え：②
梅雨の時期のいわしのこと。この時期のいわしは産卵前なので、脂がのっておいしいです。