



6月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志

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

ぶどう うすらの卵

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

ごはん パン

もち 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。



給食食材の主な産地（5月）

人参	徳島道	玉葱	北海道	じゃが芋	長崎県	チンゲン菜	茨城県
キャベツ	愛知県	白菜	茨城県	ねぎ	千葉県	にら	栃木県
しめじ	長野県	たけのこ	静岡県	小松菜	埼玉県	きゅうり	群馬県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	なつみ	愛媛県

