

＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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。

◎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

©少年写真新聞社2025

よくかんで
細かくしよう！

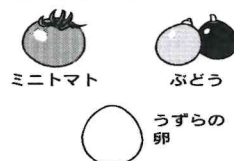


よくかむと食べ物細くなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

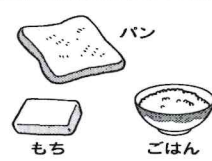
©少年写真新聞社2025

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



©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 | 5. 日本の食文化を理解し伝えることができる |
| 2. 食事の重要性や楽しさを理解する | 6. 食べ物やつくる人への感謝の心 |
| 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） | |

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

今月の献立より

11日(水)『ねり丸キャベツの日』

24日(火)『練馬産じゃがいもの日』

練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農地があり、農家の方が愛情を込めて育てた野菜が、季節ごとに収穫されています。

練馬産キャベツの生産量は都内1位で区を代表する野菜です。区内で生産したキャベツをブランドとして売り出すため「ねり丸キャベツ」と名付け、ねり丸のキャラクターがプリントされた出荷箱で届けられます。

「練馬の野菜を練馬の子どもたちに食べてもらいたい」とJAや農家の方々が学校給食にご協力くださいました。

練馬産のキャベツ、じゃがいもを使った給食を、区内全校一斉に実施します。

本校では、「ねり丸キャベツのホイコーロー丼」、「フライドポテト」を予定しています。生産者さんに感謝して、残さず頂きましょう！



練馬区
公式アニメキャラクター
ねり丸
©2011 練馬区ねり丸

※毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

