

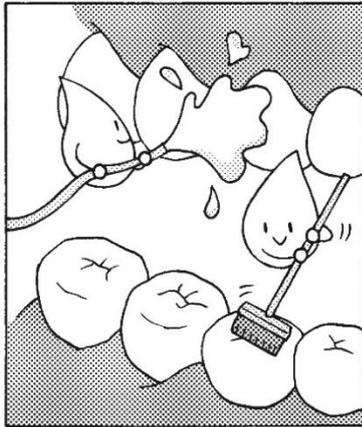
# 給食だより



令和 7年 5月 30日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

6月は「食育月間」です。また、6月4日から10日は歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。この機会に食生活の大切さについて関心を高め、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

## よくかんで食べてむし歯予防



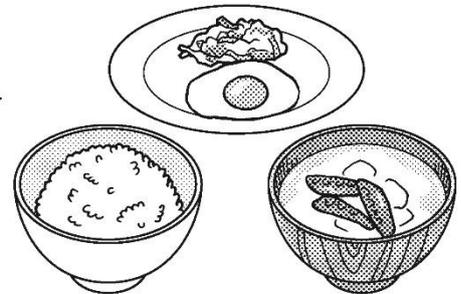
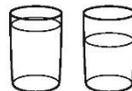
よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

## 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。

約  
360mLの  
水分



## 6月は食育月間です



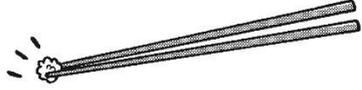
食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

### ～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

# 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。

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

## よくかんで細かくしよう！



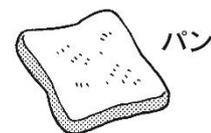
よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

## 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ているもの



粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの



## 夏休み親子料理教室の募集について

- とき 令和7年7月30日(水)午前10時～午後1時
- ところ 市民健康センター
- 内容 「日本の郷土料理を知ろう！」  
どんどろけめし、かつおの角煮、よごし、味噌汁の調理、試食等
- 対象 市内の小学校に通う児童とその保護者（未就学児は御遠慮ください。）
- 定員 13組（多数抽選）
- 参加費 1人400円程度（保険料含む）
- 申込方法 任意の用紙に住所、氏名（おとな・子ども）※ふりがな、学年、電話番号を記入し、6月27日(金)までに担任を通じて栄養士まで提出ください。