

みくらし 食育だより

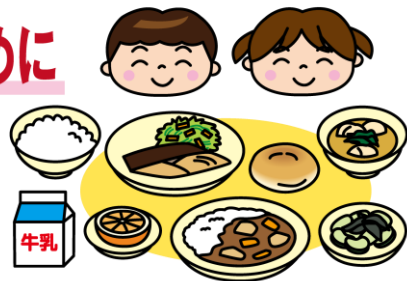
～毎月19日は食育の日～

令和6年度 6月号

豊川市立三蔵子小学校 栄養教諭

安全に楽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。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品



★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。



は くち けん こう 歯と口の健康 3 択 クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ①  バイキンを体に入れる
- ②  むし歯を増やす
- ③  消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ①  かみこたえのある物をよくかんで食べる
- ②  すいぶん なが 水分で流しこみながら食べる
- ③  あまい物は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ①  Fe 鉄
- ②  Ca カルシウム
- ③  Na ナトリウム

①は「バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。」②は「だ液を多く出す食べ方がいい。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。」③は「Na」

給食の時間

子どもたちは毎日おいしく給食を食べています。

みなさんとてもいい姿勢ですね。

