

6月給食だより

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。



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

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、しらたま団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ごはん、もち、パン、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。



毎月第3週目

減塩いいね!週間

6月17日(月)~23日(日)

生活習慣病の要因の一つに、食塩(ナトリウム)の摂り過ぎがあることがわかっています。日頃から薄味を心がけたいものです。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではないので、子供の頃から薄味に慣れることが大切です。

減塩の工夫

- だしをしっかり取り、汁物の具を多くする。
- レモンなど柑橘類の果汁、酢などの酸味を利用する。
- コショウやカレー粉などの香辛料を使う。
- ねぎや大葉、みょうがなどの香味野菜を使う。

