

6月 給食だより

令和6年
水戸南高等学校

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



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

- 1 心と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ある(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

ライフステージ別に見る食育の取り組み

- | 乳幼児期 | 学童・思春期 | 青年・成人期 | 高齢期 |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------------------|
| | | | |
| 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる | 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する | 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える | 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える |



買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう

