

もぐもぐ

食育だより
令和8年度 No.1



令和8年4月23日

★毎月19日は食育の日です★

みなさんこんにちは。今年度から牧川小学校が在籍校になりました。栄養教諭の西村有里子です。毎日の給食が安心・安全でおいしいものになるよう心がけ、給食を通じてみなさんの健康をサポートしていきます。この「もぐもぐ」では、食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。一年間、よろしくお願ひします。

安全でおいしい給食を食べるために！

安全に給食を食べるためには、みなさんの協力が欠かせません。誤った方法で準備をしたり、食事マナーが悪かったりすると事故につながることもあります。給食の正しい準備や食事マナーに気をつけて、給食をいただきましょう。

| | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 気をつけること 準備するときに | 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。 | 手をせっけんできれいに洗いましょう。 | 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。 |
| | ★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。 | ★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。 | ★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。 |

| | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| 気をつけること 食べるときに | 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。 | 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。 | 食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。 |
| | ★足を組んだり、いぬく犬食いになりしないようにしましょう。 | ★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。 | ★食べ物をお吸い込むと危険です。 |

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけましょう。

あわてて食べたりよくかまずに食べたりすると、食べ物がのどに詰まって窒息事故につながります。丸くてつるつとしたものや粘り気の高いもの等は特によくかんで食べましょう。

窒息時のチョークサイン

のどが詰まると声が出せません。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生に伝えましょう。

首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草
チョークサイン

| | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 丸くツルツとしたもの ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ | 粘着性の高いもの ご飯、もち、パン、いも類 | かみ切りにくいもの タコ、イカ、みずな、水菜、りんご |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|