

# 食育だより

2024年(令和6年)

3月13日

竹尋小学校

保健室



## ランチルームで給食を食べました

3学期に入って、学年ごとに毎週水曜日、ランチルームを使用しました。2年生より上の学年は久しぶりのランチルームで、いつもと少し違った気分で給食を食べましたね。給食室の1日を紹介しました。普段、給食室の中を見ることのないので、意外な一面もあったのではないのでしょうか。いつも食器を返しに行くときに、「ごちそうさまでした!」「おいしかったです!」と元気な声が聞こえてきます。これからも、給食の先生に感謝の気持ちを伝え、好き嫌いを残さずいただきます。



ランチルームでお話をした中の一部を、少し紹介します。

食材が運ばれてきます



揚げ物をしています



たくさん洗い物があります



給食室の中です



6年生は小学校で食べる給食も残りわずかですね。たくさんの思い出があると思います。6年間、毎日給食を食べて大きく成長しましたね。卒業するまでに、ぜひ給食室の先生にこれまでの感謝の気持ちを伝えてください。そして、中学生になっても、おうちの方や食に関わる全ての人に、感謝の気持ちを持っていただきましょう。

思い出を聞いてみました

1番好きな給食はココア揚げパン!

人数が多いから、運ぶの大変!

【体育・保健委員会】

毎日、給食時間に給食放送をしています。次の学年に向け、4年生も入り、新しいメンバーになりました。初めての放送には6年生が付きそって教えてくれました。体育保健委員会のみなさん、色々な取組をありがとうございました。

【他県で給食を詰まらせる事故がありました・・・】

《食事中に気をつけたいこと》

<p>◆よく噛んで食べる</p> <p>よく噛んで食べると、消化吸収がよくなります。また、あごの筋肉が発達して歯並びがよくなったり、脳に刺激が伝わり、脳の働きもよくなります。</p>	<p>◆ゆっくり落ち着いて食べる ことができる環境を作る</p> <p>楽しい気分で食事をすることは、食べ物の消化・吸収をよくします。</p>	<p>◆適量を口に入れる</p> <p>口に食べ物を詰め込み過ぎると、のどに詰まらせる可能性があります。</p>
<p>◆口に物を入れたまま話さない</p> <p>食べ物が飛び散るなどして、周りの人に不快感を与えます。また、よく噛んで食べることもできません。</p>	<p>◆食べている途中で立ち歩かない</p> <p>食事に集中できるよう、環境をととのえたり、声かけをしましょう。</p>	<p>◆食事中に驚かせない</p> <p>驚いた瞬間に、そのまま食べものを吸い込み、のどに詰らせる可能性があります。</p>

給食を急いで食べたり、よく噛まずに食べたりすると、のどに詰まらせてしまいます。のどに詰まったまま息ができなくなると大変なことになります。よく噛んで、味わっていただきましょう。

