



6月給食だよ

令和7年5月28日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

◎よくかんで食べる もぐもぐ 	◎良い姿勢で食べる 	◎一口量を少なく 
×食べながら話さない 	×驚かせない 	×早食いをしていない ガツ ガツ 

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。

約 360ml
の水分



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身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



砂糖の賞味期限はどれくらい？

- ①半年
- ②1年
- ③賞味期限の表示はない



砂糖は長期保存が可能で、賞味期限の表示はない。
③賞味期限の表示はない

食中毒予防の三原則



細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。