

# 給食だより

令和6年6月

佐呂間町学校給食センター

TEL 5-2555

運動会、体育祭の季節。もう終わった学校もあれば、これからという学校もあると思います。屋外での活動も増え、休み時間もグラウンドに飛び出していき元気な姿が見られます。活動量が増え食欲が増したのか「完食したよ!」と声をかけてくれる子も増えました。

たくさん食べてほしいと願っていますが、時間の制約がある給食時間の中で、急いで食べて食べ物のどに詰まらせることのないよう、下記のこと気をつけて欲しいと思っています。

## 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



★裏面には「歯と口の健康3択クイズ」があります。挑戦してみてくださいね!

# は くち けん こう 歯と口の健康 3 択 クイズ



**Q1** くち なか で えき やくわり ただ 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① **バイキンを体に入れる**
- ② **むし歯を増やす**
- ③ **消化を助ける**

**Q2** は けん こう よ た かた 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ① **かみこたえのある物をよくかんで食べる**
- ② **水分で流しこみながら食べる**
- ③ **あまい物は寝る直前に食べる**

**Q3** は ざいりょう えいよう そ 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ① **鉄**
- ② **カルシウム**
- ③ **ナトリウム**

**Q4** よくかんで食べると、何が起こるでしょう？

- ① **あたま 頭がシャキツ とする**
- ② **ふと 太りやすくなる**
- ③ **えいよう きゅうしゅう 栄養が吸収 されなくなる**

**Q5** つぎ た く ふう 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① **パンの耳は切り落とす**
- ② **ポテトサラダに枝豆を混ぜる**
- ③ **カレーの野菜は小さく切る**

**答え**  
**Q1** ③ (バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) **Q2** ① (だ液を多く出す食べ方がいい。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとうし歯になりやすくなる。) **Q3** ② **Q4** ① (かみこたえがおかないと、かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。) **Q5** ② (かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)