

泊小学校のスタ場!!!

「スタ場」とは、「スタートの場」「スタディの場」「スターの場」を表しています。

2024, 4, 11(木)

第3号

那覇市立
泊小学校

校内新聞

安心・安全

安全でおいしく 楽しい給食のために

泊っ子のみなさん、給食をおいしくいただいていますか。

今日は、安全で、おいしく、楽しい給食の食べ方を確認したいと思います。



安全な食べ方のポイント、今日は3つ挙げます。

まず、**食べ物それぞれの特徴や安全な食べ方を考えて食べる**こと

大きなものは食べやすい大きさにして、固い食品は、よくかんで食べることです。口の中がかわいていると、かんだ食べ物がくっつきやすいので、牛乳や汁物で口を湿らせながら、ご飯やおかずを交互に食べることもよいです。

次に、**姿勢をよくして食べることに集中**すること

背すじが曲がっていると、のどがつまったり、胃が押されたりして、食べ物が飲み込みにくくなるからです。

最後に、**マナーにも気をつける**こと

口に食べ物を入れたままおしゃべりしたり、歩いたりすると、のどがせまくなって食べ物がつまりやすくなるからです。



給食を、よくかんで食べることで、食材本来の味を感じることができます。

また、あごを開けたり閉じたりするため顔などの骨や筋肉が動くので、血流がよくなり、脳に酸素と栄養が送られて脳細胞の働きが活発になります。このことは、反射神経や記憶力、集中力、判断力などがよくなることにつながります。

これからも、一人一人が安全に気をつけて、自分の健康や成長のため、おいしく、楽しい給食の時間にしてください。

