

9月分の給食【9／2(水)～9／30(水)】

9月14日(月)

食べてみましょう

食べ物には、わたしたちの体に必要な栄養素が入っています。しかし、ひとつの食べ物に、すべての栄養素がバランスよく入っているわけではありません。



にがてなものでも、はじめからぜんぶ取りのぞかず、食べてみましょう。

少しずつでも

きょうのこんだて

たこのやわらかに
みそしる
きりぼしだいこんのうめふうみ
ごはん
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・たこ けいにく・うすあげ かんそうわかめ あかみそ・しろみそ だしこんぶ・けずりぶし
	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう さとう・さつまいも
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・たまねぎ もやし・きゅうり きりぼしだいこん ばいにく

クイズ9 「たこ」には、歯は、あるでしょうか？ ないでしょうか？

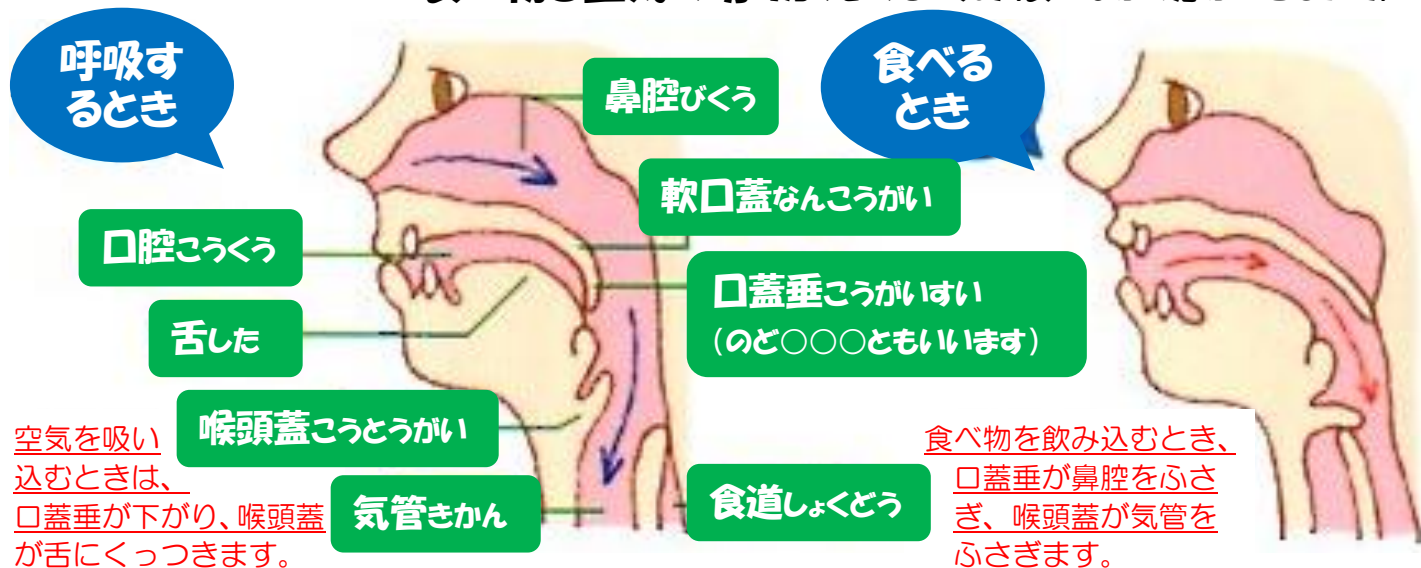
- ①ある ②ない

今週は、「食育週間」です。
よくかんで食べましょう。

一口メモ

○今日の児童朝会で校長先生が、給食に入っていた「うずら卵」で誤嚥事故があったとお話しされたのを皆さんは覚えていますか。上福島小学校ではありませんでしたが、決して人ごとではありません。「うずら卵」の他にも、同じように表面がつるんとした「白玉だんご」、「ぶどう(巨峰)」、「プチトマト」などの食品には注意が必要です。

○子どもは気管と食道の切りかえを行う力が未発達のため、食べ物が誤って気管に入り、窒息する危険があります。**食べ物と空気の切りかえのしくみ(食べながら息ができるわけ)**



空気を吸い込むときは、口蓋垂が下がり、喉頭蓋が舌にくっつきます。

食べ物を飲み込むとき、口蓋垂が鼻腔をふさぎ、喉頭蓋が気管をふさぎます。

たこ	モーリタニア	キャベツ	群馬県	切り干しだいこん	宮崎県
さつまいも	徳島県	たまねぎ	北海道	梅肉	和歌山県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①