



給食だより

令和6年6月
上尾市立上平北小学校

安全においしく給食を食べるために

食べることは当たり前のことで、「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。安全においしく給食を食べるために、日頃から、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 ミニトマト ぶどう さくらんぼ 白玉団子	粘着性が高いもの・だ液を吸うもの ご飯 もち パン さつまいも
---	---

目安は1口で30回かもう！

※歯の生えかわりでよくかめない場合には、とくに気を付けて食べましょう。

よくかんで食べる習慣を身につけることは、安全なだけでなく、心や体にいいことがたくさんあります。日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかむと出てくる「だ液」には、むし歯を予防する働きがあります。 	よくかむことで、脳に満腹が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。 	かむたびにあごの骨や筋肉が丈夫になり、あごや歯の発達を助けます。 	よくかみ、味わうことで、よりおいしく感じることができます。また、味覚の発達もうながします。 	食べ物を細かくかむと、体内で消化・吸収しやすくなります。
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---	----------------------------------

6月の給食費等の口座振替は5日、再振替は12日です。口座残高の御確認、御準備をお願いします。

◆給食費の返金について

- 適正な理由（アレルギー等）により、牛乳を除く給食を実施する場合
牛乳代×除去した回数を返金します。事前に保護者からの申し出が必要です。
- 長期欠席・出席停止・学級閉鎖で給食を止める場合
連続して6食目以降の給食費が返金となります。なお、5食以内の給食費は返金の対象となりませんので予め御了承ください。学級閉鎖以外の場合には、事前に保護者からの申し出が必要です。