

# 食育だより5月号

令和6年4月8日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道立函館高等支援学校

新学期が始まり、はや一か月経ちました。新入生は、新しい環境にも少しずつ慣れて来て、緊張が緩み、体調を崩しやすくなる時期です。

朝食は一日のスタートのうえでとても大切です。しっかり食べて登校しましょう。

5月12日は母の日です。少しでもお母さんのお手伝いをして、日ごろの感謝の気持ちを伝えましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう

ご飯やパンなどの主食に含まれるでんぷんは、体内でブドウ糖になります。でんぷんは、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なく、脳のエネルギー源にもなります。



寝ている間も体は、エネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

### 朝ごはんをしっかり食べると…

#### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

#### 体に元気をチャージ!

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。



#### 心もウオームアップ!

生活リズムが整い、食卓を囲んで、一日を明るくスタートできます。



## 誤嚥事故を防ごう

### ○誤嚥を防ぐ食べ方とは…

適宜、水分で  
のどを潤して食べる

汁物・水分でのどを潤し、食事の間もほどよく水分をとる。



ひと口にたくさん  
詰め込まない

ひと口の量を考えて、一度飲み込んでから次のものを口に入れる。



一度、口を閉じ、  
よくかんで食べる

口をしっかり閉じてからかむ。



早食いは危険であることを意識する。

### ○誤嚥しやすい食品とは…

丸くつるつるしたもの



かみきりにくいもの



飲み込みにくく唾液を吸う



4月10日(水)

中学校へ入学して初めての給食は、スパゲティ・ミートソースでした。ブラックペッパーが効いたソースをたっぷりかけていただきました。盛り付けも早く、残食は、ほぼ0でした。



4月の給食から

4月22日(月)

新メニューの「大学芋」。さつまいものホクホクとした食感と絡んでいるアメがパリッとしていて、食欲をそそりました。昔、東大生に大人気となったことがネーミングの理由のひとつというのにも興味がわきます。

