



# 給食だより9月

まだまだ暑いですが、しっかり食べて2学期を元気に過ごしましょう！  
今月は、怖い「窒息」について考えます。

## ● 窒息とはどういう状態？



窒息とは、生きるために必要な呼吸ができなくなるため、からだに、  
“いのちに関わる重大な危険を及ぼす状態”です。

★ 2014年から2019年までの6年間の、食品による窒息事故では、  
14歳以下の子どもが80人以上死亡していました。  
(人口動態調査データから)

### ▲ 窒息する原因となった食品

- ・菓子類、果物類、パン類など

### ▲ 窒息する原因となる食べ方

- ・遊びながら食べる
- ・歩きながら食べる
- ・寝ころびながら食べる
- ・早食い
- ・おしゃべりしたり、笑ったりしながら食べる



ごはんを食べるときは、食べることに集中して、  
食べよう。パンは小さくちぎって食べよう！  
食べているときは、おしゃべりに夢中になったり  
笑ったりしないように！！

遊びながら、歩きながらなどの「ながら食べ」も  
キケン！ダメです！！



## 給食クイズ



・8月31日から給食スタート🍴 さて、8月31日は何の日でしょう？

○正解は「野菜の日」！ 野菜は緑黄色野菜（緑、赤、黄の濃い野菜）とその他の野菜に分けられます。

野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれています。ビタミンは、ご飯やパンなどに含まれる炭水化物が体を動かすエネルギーに変わる手助けをしてくれるほか、様々なミネラルも体の調子をととのえるために必要です。「食べたものが体の中で十分働くように」野菜を食べるようにしましょう！