

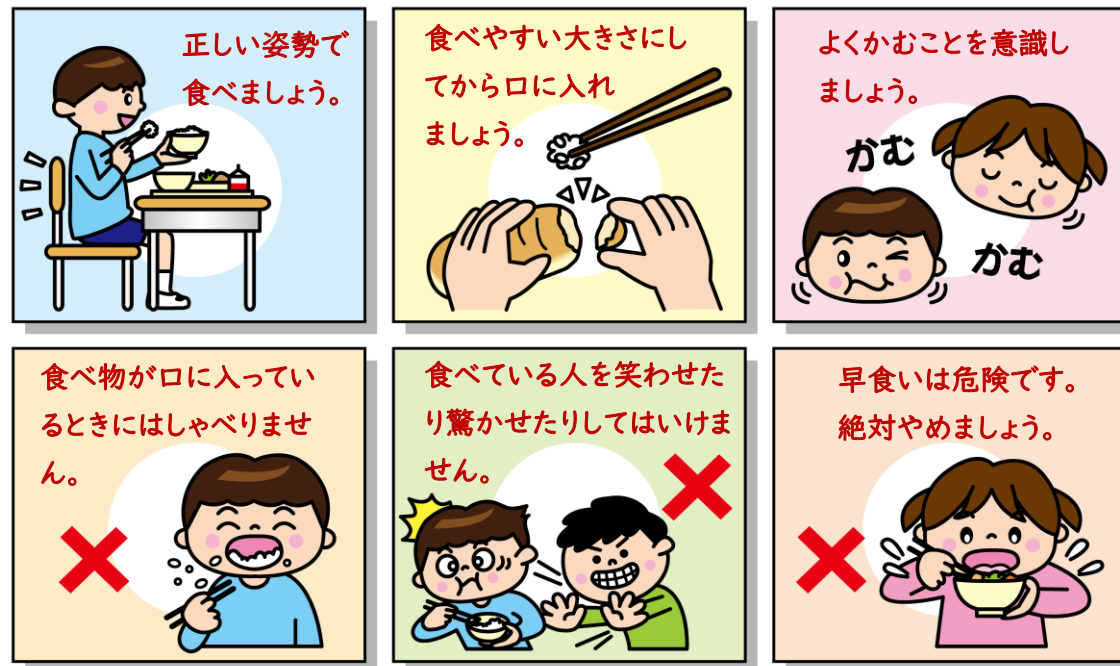
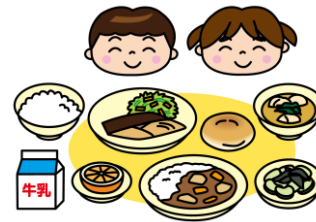
給食だより

令和7年 6月

墨田区立錦系中学校
校長 和田 浩二
栄養士 熊谷 文

安全においしく食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「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。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



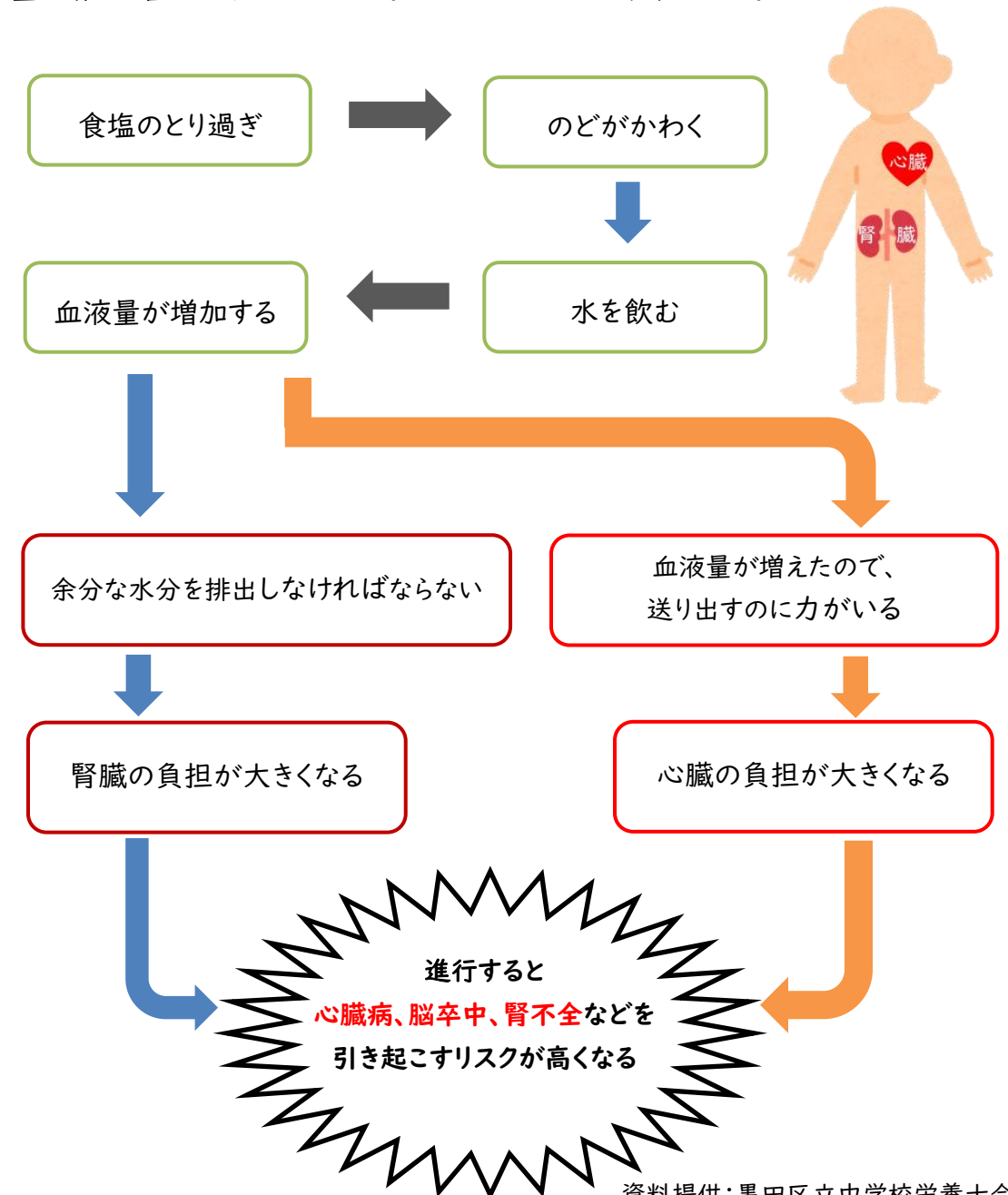
食べるときに**注意**が必要な食品



元気に楽しく進めよう!減塩② ～食塩のとり過ぎの問題点



体にはナトリウム濃度を一定に保つ働きがあります。食塩をとり過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、濃度を一定にするために水分を多く取り込むことになります。これにより血液量が増え血管に圧力がかかります。これが血圧を上げる仕組みです。



資料提供: 墨田区立中学校栄養士会