

給食だより

令和7年度 6月 墨田区立寺島中学校

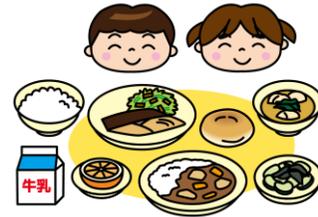


元気に楽しく進めよう!減塩② ～食塩のとり過ぎの問題点～



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が、しかし、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。

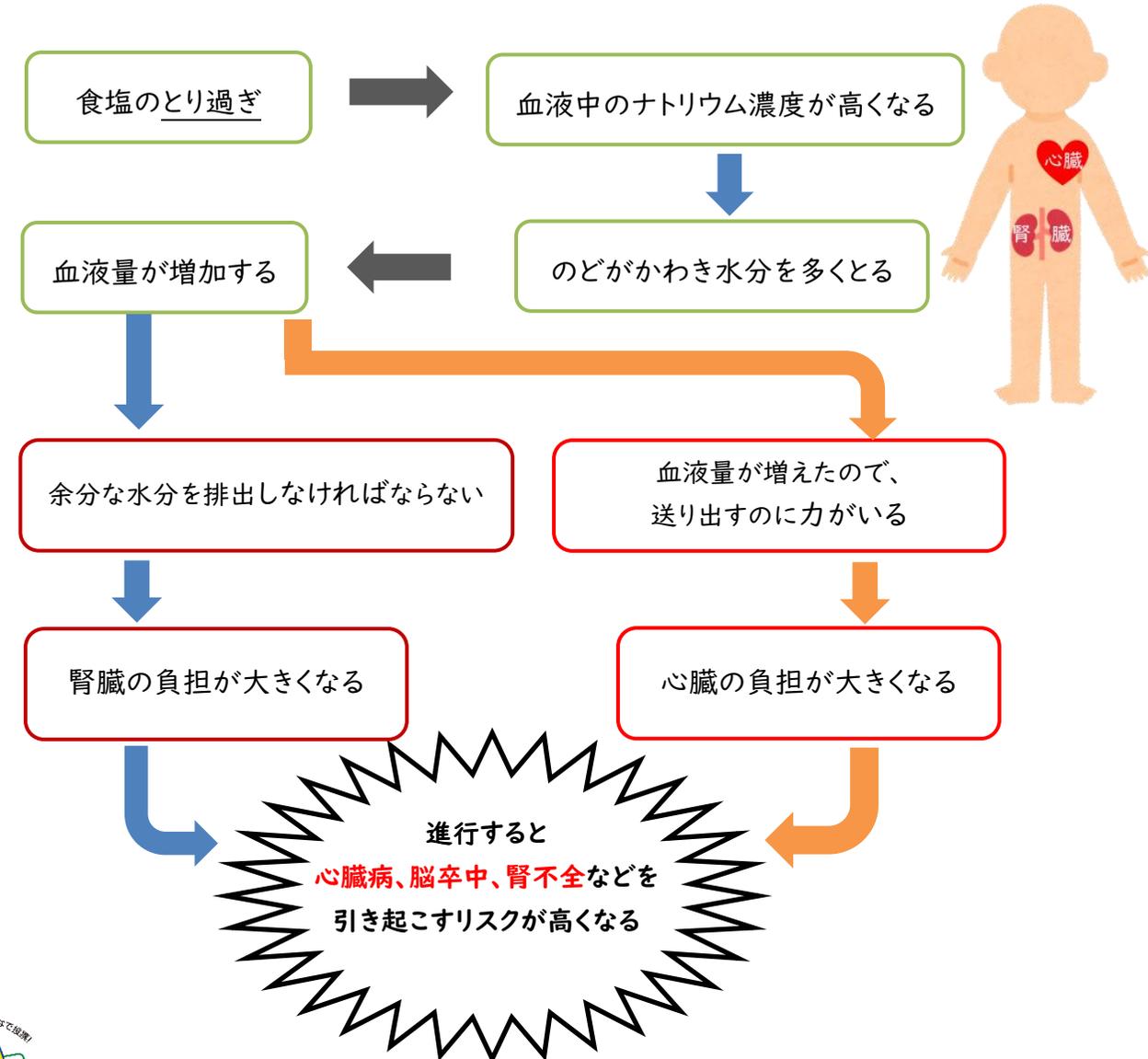


| | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <p>正しい姿勢で食べましょう。</p> | <p>食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。</p> | <p>よくかむことを意識しましょう。</p> <p>かむ かむ</p> |
| <p>食べ物が口に入っているときはしゃべりません。</p> | <p>食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。</p> | <p>早食いは危険です。絶対にやめましょう。</p> |

食べるときに**注意**が必要な食品

| | |
|---|---|
| <p>球形のもの・つるつるしたもの</p> <p>ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子</p> | <p>粘着性が高いもの・だ液を吸うもの</p> <p>ご飯、もち、パン、さつまいも</p> |
|---|---|

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。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。6月22日(日曜日)は東京都議会議員選挙の投票日です。みなさん投票にいきましょう。当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

資料提供: 墨田区立中学校栄養士会