

のどに詰まりやすい食べ物も、
よくかむことが大切だよ！ たとえば・・・



まる
丸いもの・つるっとしたもの



うずら^{たまご}卵



しらたま^{白玉}だんご



ぶどう



きんかん

の
飲みこみにくいもの



もち



ごはん



パン^{るい}類



みずな^水菜



いか

た かた き
食べ方にも気をつけよう！

すいぶん
水分でのどを
うるおしてから
食べる



汁物や、すいぶん^{水分}で口をよく
しめらせてから食べよう。
食事中も、ほどよくすいぶん^{水分}を
とろう！

くち
ひと口に
たくさん
つめこまない



くち りょう かんが た
ひと口の量を考えて食べよう。
いちど
一度のみこんでから、
つぎ もの くち なか
次の物を口の中に入れるよ。

た
食べることに
しゅうちゅう
集中する



くち なか た もの
口の中に食べ物を
入れたまま騒がないよ。
まわ りと
周りの人もびっくりして、
あぶないよ。

さかな

ほね

魚には骨がある！！

ほね と かた し
～骨の取り方を知ろう～



きゅうしよく
給食には、いろいろな種類の魚が
とうじよう
登場するよ。切り身で出てくる
さかな
魚にも骨があるよ！！

ほね と かた し
骨の取り方を知って、
さかな あんぜん た
魚を安全に食べよう！！

① おお ほね せばね そ はし さき い
大きな骨（背骨）に沿って箸先を入れる



あたま
頭からしっぽ
おお ほね
まで大きな骨
があるよ。



② せなか み ひら た
背中の身を開いて食べる



くち なか ほね
口の中でも、骨が
かくにん
ないか確認しよう。

③ おお ほね
大きな骨をはずす



こま ほね
細かい骨が
あるかも！！
よく見てね。

④ ひれの部分など、食べられない部分を
よけながら食べる



⑤ のこ ぶぶん た
残っている部分を食べる



きゅうしよく さかな ふと ほね ほそ ほね
給食の魚にも、太い骨や細い骨が
のこ
残っていることがあるよ。
はし さかな み すこ
箸で魚の身をほぐしながら、少し
ずつよくかんで食べよう！！

