

もいもい

しょくいく
～食育だよ～

がつごう かいどうしょうがっこう れいわ きちじつ
6月号 海道小学校 令和3. 6. 吉日

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

うち かた よ
お家の方と読んでください。

6月は梅雨入りの時期です。梅雨に入ると雨が多く、湿気が多い時期となります。湿気が多くなると食べ物が傷みやすく、食中毒の原因にもなります。うがい・手洗いをよく行い、食べ物の保管方法にも気をつけましょう。また、6月は食育月間です! 普段より、食育について考えてみましょう!

6月のもくひょう

く身の回りをよく確認してみよう! >

えいせいてき しょくじ
衛生的な食事をしよう



てあら
しっかり手洗い・うがい



つめ みじか
爪は短く



つくえ うえ
机の上をきれいに



りゆう
<ダメな理由>

て きん
手には菌がいっぱい



つめ なか よご
爪の中に汚れがある



きゅうしょく お
給食が置けない



この時期になると、食中毒が起こりやすくなります。

一人一人の衛生管理が大切になってきます。

予防として、まずは「手洗い」が大切です。石けんを使って、洗い残しがないように念入りに手を洗えるように心がけましょう。

6月 は 食育月間



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。
 児童が健康な生活を送るために毎日の食事は生きる上で欠かせないものです。
 栄養面だけではなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割には大きなものがあります。
 ご家庭でも、栄養バランスのとれた食生活などを心掛け、家族団らんの楽しい食卓の機会を多く設けられるようにしたいものです。



「噛むことの大切さ」

<よく噛むことの効果>



・食べ物の消化・吸収をよくする

食べ物を噛み砕く時、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って胃に送られるため、消化・吸収されやすくなります。

・むし歯の予防に役立つ

よく噛むことで口の中の細菌の増殖をおさえてくれむし歯・歯周病・口臭などのさまざまなトラブルから守ってくれます。

・肥満を防ぐ

よく噛むと、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぎます。

・脳の働きを活性化させる

よく噛むと、血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。

豊郷地区では、「かみかみ献立」をメニューに入れています。本校は6月4日、8日、9日に実施します。

家庭でも食事の時には、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

歯を大切に！



無償提供のお知らせ

<6月15日>

栃木県養殖漁業協同組合より

あゆのからあげ

県民の日献立にです

食中毒の予防



① 菌をつけない
手を洗いましょう

② 菌を増やさない
調理したものはすぐに食べましょう

③ 菌を倒す
十分に加熱をしましょう

