

もいもい

しょくいく
～食育だよ～

6月号 海道小学校 2017. 6. 1

うち かた よ
お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

気温が上がり、夏らしい季節になりました。6月は雨が多く、湿度が多い時期です。湿度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てはどうでしょうか。

6月のもくひょう

えいせいてき しょくじ
衛生的な食事をしよう



み まわ かくにん
身の回りをよく確認してみよう!

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
ダメな理由は?

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。
ひとりひとり えいせいかんり たいせつ
一人一人の衛生管理が大切になってきます。

よぼう
予防として、まず基本なのが「手洗い」です。石けんを使って、洗い残しがないように正しく手を洗いましょう。

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。
児童の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。
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。
家庭での楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活などを心掛けるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。



6月4日は「むし歯予防デー」

よく噛むことの効果

・食べ物たものの消化・吸収きゅうしゅうをよくする
食べ物たものをかみ砕く時、だ液たす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・吸収きゅうしゅうされやすくなります。

・むし歯の予防に役立つ
よく噛むと、だ液たすが多く出て、口の中でむし歯菌ばきんが活動しにくい状態になります。

・肥満を防ぐ
よく噛むと、脳の満腹中枢まんぷくちゅうすうが刺激されて満腹感を感じるため、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、血流けつりゅうがよくなり、記憶力や集中力しゅうちゅうりょくを高める効果があると言われています。



歯を大切に！

食物繊維しょくぶつせんいが多い野菜や牛肉、豚肉、海そう、きのこ類、豆類が噛みごたえの大きい食べ物です。やわらかい印象のあるパンもフランスパンは噛みごたえがあります。また、ドライフルーツなどの干した食べ物もおすすめです。

みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担がへるため、噛みごたえは小さくなります。逆に食べ物を大きめに切ると、噛みごたえが大きくなります。

青空給食

6月7日(水)の給食時間内に青空給食を行います。縦割り班で食べる場所を決め、異学年と交流を深めます。
持ち物等は、後日プリントでお知らせします。

豊郷地区では、6月5日、6日、8日に、「かみかみ献立」を合同で行います。豊郷地区の小中学校がそれぞれ献立を考えました。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。

1日30回は噛もう！