

元気もりもり



宇都宮市立中央小学校
食育だより 6月号



「食育」で生きる力を育もう

6月は食育月間です!

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

食事のマナーを身につけよう!!

食事の前に手を洗う

毎日清潔なハンカチを持参し、食事前に必ず手を洗うようにしましょう。



背を伸ばして姿勢よく

見た目もよく、食べやすい姿勢です。食器を持って食べましょう!



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします



食事への感謝を忘れずに!



ごはんとおかずは交互に

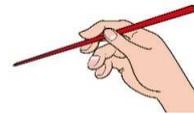
1品食べは主食の食べる量が少なくなり、脂肪やたんぱく質の摂取が多くなってしまいます。



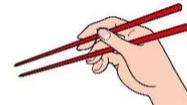
おはしを正しく持って食べる

おはしを正しく持ち、使いこなしましょう。

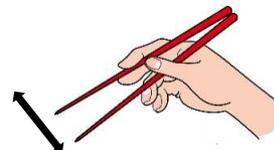
① えんぴつのように、はしを1本持ちます。



② もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



③ 食べものをはさむ時には親指、人差し指、中指で上の足を動かします。



下のはしは動かしません。

6月4日～10日は歯と口の衛生週間

良くかんで食べて食べよう!

良くかむことは食べることの原点。しっかりかむには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきやよくぶくうがいを忘れずに! 自分の食べ方を見直しましょう!



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

家庭で取り組みたい「食育」



食中毒を予防しよう

食中毒が心配な季節になりました。次の食中毒予防の3原則をしっかりと守りましょう！

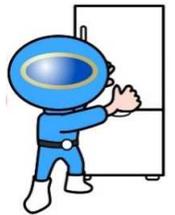
原則①『つけない』

- ・帰宅した時は手洗い，うがいをする。
- ・調理前によく手を洗う。
- ・調理中に魚や肉などを扱った後は石けんをつけて手をよく洗う。
- ・包丁やまな板などはこまめに洗う。



原則②『増やさない』

- ・購入した食品は帰宅後，速やかに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
- ・調理したものはすぐに食べる。



原則③『やっつける』

- ・まな板，包丁，ふきんなどをよく消毒する。
- ・食品の内部まで火が通るように，よく加熱する。



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

★宇都宮市では給食食材などの放射性物質の自主検査を実施し，検査結果を公表しています。こちらにつきましては，他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。
<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>