

6月は、梅雨の時期になります。じめじめ、むしむしと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと、体調をくずしやすいときです。また、梅雨の時期から9月頃までは、細菌による食中毒が発生しやすくなります。給食室ではより一層、衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理作業にあたります。

6月は食育月間、また、歯と口の健康月間です。これらの取組は食と深く関わることばかりです。御家庭でも食生活を振り返り、大切な食について考える機会にしていただければ幸いです。



6月は食育月間
です!

2005年に食育基本法が制定され、毎月19日が「食育の日」、6月が「食育月間」になりました。子どもたちの心身の健康に、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、感謝の心や社会性を育て、自分で食を選択できる大人になるためにも、学校や家庭での食育の取組が不可欠です。

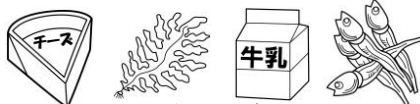
《歯と口の健康月間》

丈夫な歯を作しましょう!

永久歯は、一生使い続ける大切な歯です。丈夫な歯を作る栄養素を意識してとるようにしましょう。また歯みがきをしっかりと、むし歯を予防しましょう。

◆歯を強くするカルシウム

チーズ かいそう 牛乳 小魚



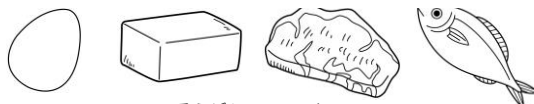
◆エナメル質を作るビタミンA



にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ

◆歯の土台となるたんぱく質

たまご とうふ 肉 魚



◆象牙質を作るビタミンC



キャベツ みかん キウイ だいこん



★「噛ミング30(カミングサンマル)」…健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、提唱したものです。ひと口30回、よく噛むと良いことがあります。

- 口腔機能をアップ! →口の周りの筋肉を鍛え、発音がよくなったり、表情が豊かになる。
- 運動機能をアップ! →強くかみしめることで力をより発揮できる。バランス感覚も整えられる。
- 心を豊かにする! →よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスが和らぎ、リラックスできる。
- 体を健康にする! →だ液が出て、消化を助けたり、むし歯の予防になる。満腹感が得られるので肥満も防ぐ。



●衛生に気をつけよう～食中毒にご用心!～



食中毒の予防には手指の洗浄を十分に行うことが大切です。正しい手の洗い方をもう一度見直し、食べる前には手洗いを怠りない行いましょう。

1 水でぬらして石けんをよく泡だてる。	2 手のひらをよくこすり合わせる。	3 手のこうをもう一方の手でこする。	4 指の間も忘れずに洗う。
5 指先とつめの汚れも落とす。	6 手首をぐるぐるきれいに洗う。	7 石けんの泡を水でよく洗い流す。	8 きれいなタオルやハンカチでふく。