

食育だより

暖かく、雨が多い季節になりました。皆さんは、学校で元気に過ごせていますか？

6月は「食育月間」です。「食育」とは、生きる上の基本であり、頭の成長・心の成長・体の成長の基礎となります。色々な学習を通して「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育みましょう。

安全な食事のために

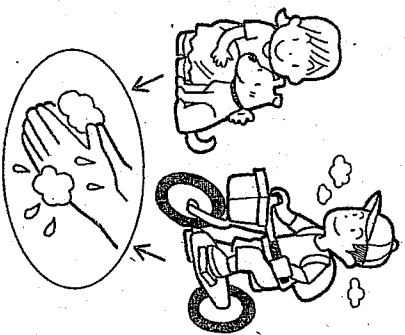
夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんできっかき手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒 予防の 守 宝

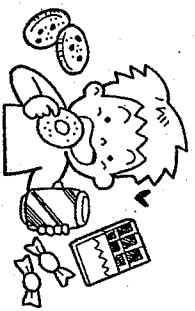
つけない

ふやさない

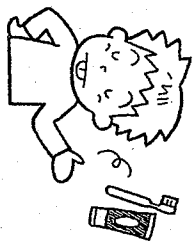
やっつける

歯を大切にしたいですか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物の
だらだら食べ



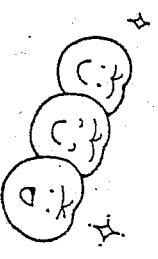
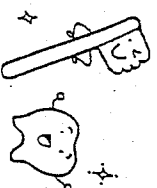
・あまりかまなくても
食べられるやわらか
い食べ物が好き



今月の4日から10日は、歯と口の健康週間です。1928年に日本歯科医師会が「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「むし歯予防デー」を実施しています。それにちなんで、2013年からは歯と口の健康週間として、日本全体でむし歯予防や、むし歯の早期発見、早期治療の徹底に取り組んでいます。歯の寿命が延びると、食事がしつかりとれて、日々を健やかに過ごすことができず、

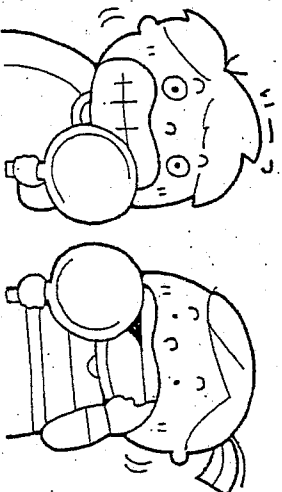
みなさんは、寝る前にきちんと歯を磨いていますか？歯と歯の間や歯の裏側もしつかり磨いて、むし歯を予防しましょう。

また、歯ごたえのあるものをしつかり噛むことで、唾液がたぐさん出て、口の中をきれいに掃除してくれます。6月7日の給食に、大豆昆布が出ます。よく噛むことを意識しながら食べましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



奥歯をかみしめるとパワーが出る

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しつかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

