



# 食育だより

令和4年6月1日  
 福岡市立若宮小学校  
 学校栄養職員

暖かく、雨が多い季節になりました。皆さんは、学校で元気に過ごさせていますか？

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

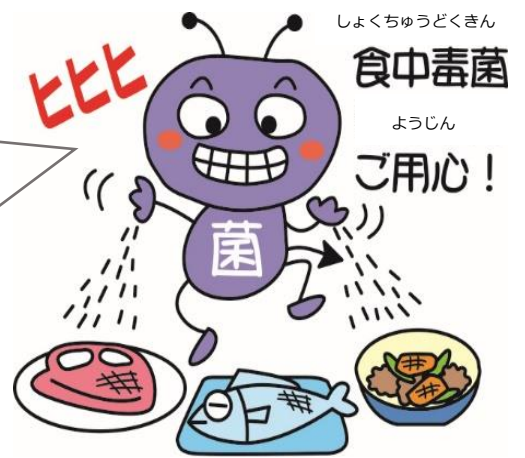
の成長・体の成長の基礎となります。色々な学習を通して「食」に関する知識

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。

## 食中毒って知ってる？

食中毒とは、腐ってしまったご飯や、お腹を痛くする菌が付いているご飯を食べてしまったりした時に、お腹が痛くなったり、吐いてしまったりすることです。



食中毒を防ぐポイントは、手洗いをしっかりすることです！ご飯を食べる前だけでなく、外から帰ったときや、調理の前、トイレの後にもしっかり石けんで手を洗いましょう。

6月4日～10日は  
は くち けんこうしゅうかん  
「**歯と口の健康週間**」



こんげつ よっか とおか は くち けんこうしゅうかん ねん にほん  
 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  
 し かいし かい がつよっか ばよぼう  
 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」  
 じっし  
 を実施していました。



それにちなんで、2013年からは歯と口の健康  
 ねん は くち けんこう  
 週間として、日本全体でむし歯予防や、むし歯の  
 しゅうかん にほんぜんたい ばよぼう ば  
 早期発見、早期治療の徹底に取り組んでいます。歯の  
 そうきはっけん そうきちりょう てっぺい と は  
 寿命が延びると、食事がしっかりとれて、日々を健  
 じゅみょう の しょくじ ひび すこ  
 やかに過ごすことができます。

みなさんは、寝る前にきちんと歯を磨けていますか？歯と歯  
 ね まえ は みが は は  
 の間や歯の裏側もしっかり磨いて、むし歯を予防しましょう。  
 あいだ は うらがわ みが ば よぼう



また、歯ごたえのあるものをしっかり噛むことで、唾液がたくさん  
 は か だえき  
 出て、口の中をきれいに掃除してくれます。6月9日の給食に、  
 て くち なか そうじ がつこのか きゅうしょく  
 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。  
 だいずこんぶ で か いしき た



は たいせつ  
**歯を大切に！**

