

きゅうしょくだより

令和7年 6月 No. 3

唐津市西部学校給食センター

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。体調を崩さないよう、食事・運動・睡眠をしっかり取るように心がけましょう。また、食中毒も発生しやすい季節になってきます。食事の前の石けんを使っての手洗い、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



6月は「食育月間」です

平成17年6月に「食育基本法」が施行され、毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月と11月は「食育月間」と定められています。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。

食育で身につけたい6つの視点

【食事の重要性】



食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する。

【心身の健康】



栄養バランスのとれた食事や食べ方を身に付ける。

【食品を選択する能力】



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる力を身に付ける。

【感謝の心】



食べ物を大事にし、感謝の心を持つ。

【社会性】



協力し、他人をおもいやり、豊かな人間関係をつくる力を身に付ける。

【食文化】



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重する心をもつ。

よくかんで食べよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことは、消化を促して栄養を吸収しやすくするだけでなく、健康な体を作るのに良いことがたくさんあります。合言葉は「ひみこのはがーぜ」です。



ひみこのはがーぜ

肥満予防…早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。

味覚の発達…食べ物本来の味がよくわかるようになります。

言葉の発音…あごの発達、歯並びがよくなり正しい発音ができます。

脳の発達…あごを動かすことで脳に刺激がいき、脳を活発にします。

歯の病気予防…近年増えている歯周病などの病気を防ぎます。

がんの予防…だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。

胃腸快調…消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

全力投球…歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。

食中毒が増える季節です！

食中毒は細菌の活動しやすい温度・湿度がそろっている6~9月に多く発生します。食中毒予防の3原則で気をつけましょう。

- 細菌を食べ物に「付けない」**
 - 手を洗う。調理器具を清潔にする。
 - 生肉や生魚、卵等を触った後は石けんで手を洗う。
- 食べ物についての細菌を「増やさない」**
 - 冷蔵庫で保管し、早く食べる。
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」**
 - しっかり加熱して食べる。調理器具は殺菌して清潔にする。

