

食育だより



令和7年 6月発行
小川小中学校
文責:養護教諭 土井

よくかんで食べよう！ ☆6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」！

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

肥満予防…早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。



み

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。

こ

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。

の

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。

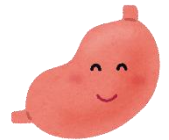


は

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

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。



いー

胃腸快調…消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

ぜ

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。

～～おうちでできる、噛む回数を増やすための工夫～～



- ◎歯ごたえのあるものを取り入れる。(ごぼうやレンコン、海藻、キノコ、こんにゃくなど)
- ◎食材を大ぶりに切る。(サラダに入れるきゅうりは乱切りにするなど)
- ◎味付けを薄味にする。(食材の持ち味をよく味わって食べようとするため、自然と噛む回数が増えます)



6月7日(土)の唐津市教育の日、災害食の試食をします！



当日は各自0.5合持参し、ハイゼックスという特殊な袋を使ってご飯を炊く、非常炊き出し体験があります。また、防災倉庫の非常食を確認したり、講師の先生からのお話を聞いたりするなど「防災」について考える1日です。私たちの身を守るためにできることを考えながら、たくさん学びましょう！

6月の給食目標 「身の回りや手をきれいにしよう」

〇食中毒に注意しましょう！ …気温も上がり、湿度も高まる梅雨の時期は特に発生しやすいです！

食中毒予防 3つのポイント



つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。



給食前には石けんで丁寧に手を洗おう！

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

増やさない

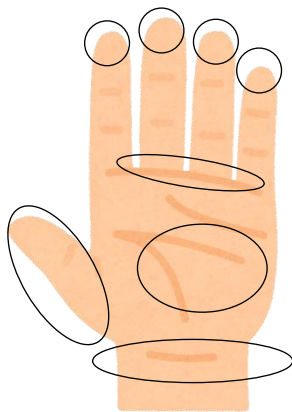
細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。



食べ物は常温で放置せず、ペットボトル飲料は早めに飲み切りましょう！

〇特に洗い残しが多いところは？

洗い残しが多いところを特に意識して洗おう！



- ☑指先（爪の間も）
- ☑指と指の間
- ☑手のひらのしわ
- ☑親指
- ☑手首



6月1日は牛乳の日です！

2001年に国連食糧農業機関（FAO）は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日」と決めました。これにちなんで日本でも2007年から毎年6月1日を「牛乳の日」としています。コップ1杯（約200ml）で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れるばかりでなく、成長期には欠かせない良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。栄養が豊富だとカロリーが高いと思われがちですが、同じカロリーのほかの食品を食べるよりもバランスよく効率的に栄養素を摂ることができます。夏休みなど給食がない期間も、おうちで積極的に飲むようにしましょう！

