



食育だより

毎年6月は
食育月間



やめし がっこう きゅうしよくかい
八女市学校給食会

おうちの方といっしょに読んでください。

6月は「食育月間」。食について考える月です。インターネットをはじめとする、様々なメディアを通して、食や健康に関する情報があふれている今、私たちが正しい知識に基づいて情報を選択し、元気で健康な生活を送ることがとても重要です。この機会に、自分や家族の「食」について改めて考えてみませんか？



今月のテーマ「食の安全」

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。

～食育ピクトグラム～食育の取組を子供から大人まで、だれにでもわかりやすく発信するためのマークです。

みずでぬらし、石けんをつける。手のひら、手の甲、指、指と指の間、指先、手首をよく洗う。

せいけつなハンカチでふく。

てあら 手洗いで
しよくちゆうどく よぼう 食中毒予防



みずが 水でよく流す。

あなたはどうか？振り返ってみましょう。
こんな手の洗い方をしていませんか？

ゆびさき 指先だけ

みずが 水でさっとぬらすだけ



手についた汚れはみえないものもあります。このような洗い方では汚れがきれいに落ちません。正しい洗い方を確認しましょう。

しよくちゆうどく よぼう 食中毒予防の
ために！

食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



6月は食育月間です

食育基本法に基づき、食育推進計画を定め、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。

八女市の学校でも、授業や給食等の教育活動において、お茶の淹れ方教室や野菜などの栽培・収穫体験、地産地消給食など、様々な食に関する活動を行っています。

この機会にご家庭でも、食事を通してコミュニケーションを取り、食を大切にする気持ちをお子さんと一緒に考える機会にしていいただければと思います。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

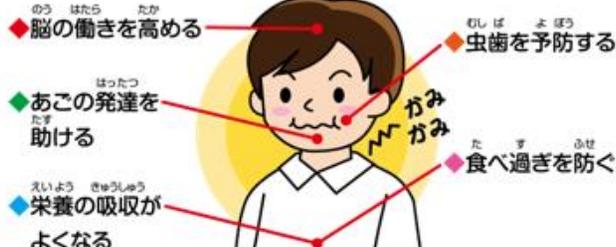


6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。

しっかりかむと、よく味わうことができるだけでなく、だ液がよく出て食べ物の消化・吸収もよくなります。食べるときはよくかむことを意識して、食べましょう。

健康な体づくりはよくかむことから！

「よくかむ」ことで得られる効果



今月の給食でも、よくかむ献立のごまじゃこ和え・ごぼうサラダ・ぎすけ煮・しゃもフライなどがあります。かみごたえのあるものは、かむことでだ液と混ぜり、飲み込みやすくなります。

歯の生えかわりとかみ方

小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、じょうずによくかむ習慣をつけていきましょう。

小学校低学年



前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろってしっかり口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい雰囲気の中でご飯をおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで食材の味をしっかりと味わったりすることも大切です。

小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間への配慮が必要になります。生えだての永久歯も溝が深く食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがきを心がけます。

小学校高学年～中学校



体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康により効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。