



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。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



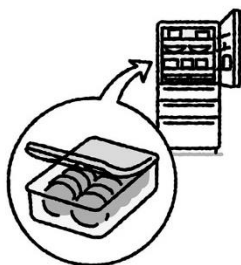
季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう

梅雨どき、とくに注意したい食中毒。予防するためには、原因になる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。なかでも、予防の第一歩としてしっかりやっておきたいのが「つけない」。これには『つけたままにしない』、つまり洗っておとすことも含まれています。では、何を洗えばよいのでしょうか？確認しておきましょう。



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをし、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱し、中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



食品を購入したり家にあるものを食べたるときには、消費期限を確認する。



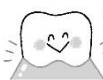
よくかんでいますか？



よくかむといいことあるよ



だ液の洗浄効果でむし歯の予防



早食い防止で健康的にダイエット！



あごを動かす刺激で脳も活性化