

ビタミン愛



令和6年
6月号

深谷小学校 食育だより

令和6年5月31日

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また、6月は食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもよいことがたくさんあります。



きおくりよく、たか
記憶力を高める!



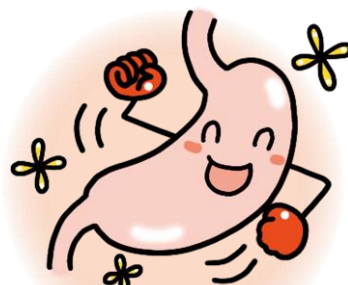
リラックスできる!



ばよぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう、ゆた
表情が豊かになる!



しょうか、きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら、はっせい
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!



たす、ふせ
食べ過ぎを防ぐ!

つゆ 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

6月から9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

こんなことに 気をつけ ましょう



食事の前、調理の前にはせっけんでよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



肉や魚を扱ったまな板や包丁で、野菜や果物など火を通さないものを切ってはけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。

ひとを良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが、近年薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子供たちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

