

令和5年度

6月 給食だより

五所川原市立
学校給食センター

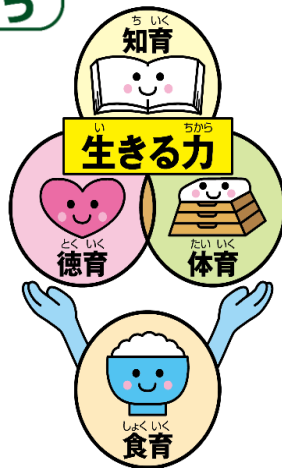


梅雨入りが近づき、蒸し暑い日が続いたり、急に肌寒くなったりして体調を崩しやすい時期です。食事の前
てあら 手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心
豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健
全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育
月間」です。よりよい食生活を目指してできることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付
けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上
での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

- 朝ごはんを食べる** (Eat breakfast)
- 家族で食卓を囲む** (Gather around the table with family)
- 一緒に食事の支度を
する** (Prepare food together)
- わが家の味を伝える** (Share family flavors)

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。ごはんをおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

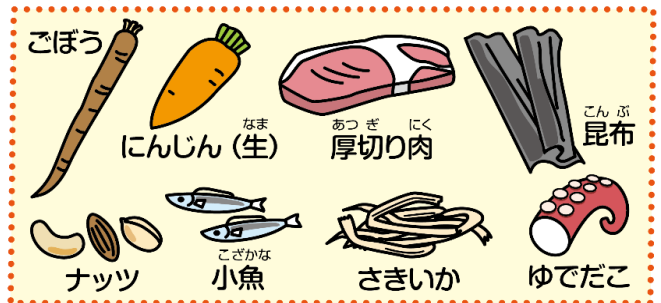
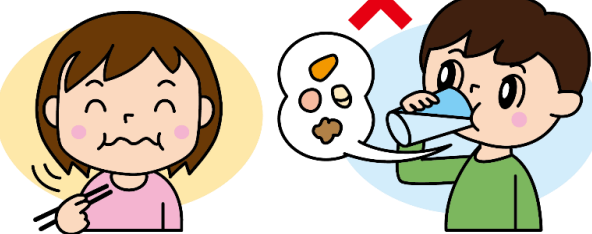


よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

- むし歯を予防する** (Prevent cavities)
- 肥満を予防する** (Prevent obesity)
- あごの発育を助ける** (Support jaw development)
- 味覚の発達をうながす** (Promote taste development)
- 栄養の吸収がよくなる** (Improve nutrient absorption)

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

