

きゅうしよく 給食だより 6月



令和5年5月31日
江戸川区立船堀小学校

6月は梅雨の季節です。梅雨の時期は雨が多く降り、気温や湿度が上がるため、食中毒がおこりやすくなります。特に、食事の前は手をしっかり洗い、キレイなハンカチでふきましょう。また、季節の変わりめで体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事をはじめ、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口の健康が大切です。歯と口の健康を保つため、日ごろ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！

<p>虫歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収が高まる</p>
----------------	----------------	------------------	-------------------	------------------

かむ習慣をつけるには？

☆一口30回を目標に、よく味わって食べよう



☆かみごたえのある食べ物を意識して食べよう



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



- 水でぬらし、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲をのばすようにこする
- 指先、つめの間をしっかりとこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対の手でねじるように洗う
- 水でしっかり流し、キレイなハンカチでふく

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
つめは短く切りましょう

「食育」で生きる力を育もう

生きていくうえ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元気に生活していくためには、子どものころから、食に関する知識を身につけ、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、できることから取り組んでみませんか？



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食事をする</p>	<p>食事を一緒に作る</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	-----------------	------------------