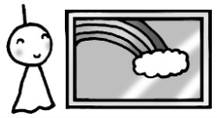
食育だより



令和４年
6月号

（毎月19日は食育の日）　　鋸南町学校給食センター

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、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、栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

食べること=生きること　～ 6月は「食育月間」です！

日々の食べることを見直してみませんか？

平成 17 (2005) 年に成立･施行された食育基本法では､食育を「生きる上での基本」とし､「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。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

食育月間

ふり返ってみよう！
毎日の食生活

1

朝、昼、夕の３食をしっかり食べていますか？

2

好ききらいをしないで食べていますか？

3

できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4

食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6

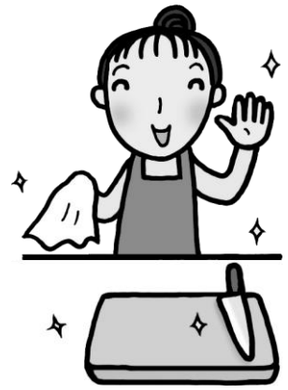
家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7

食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

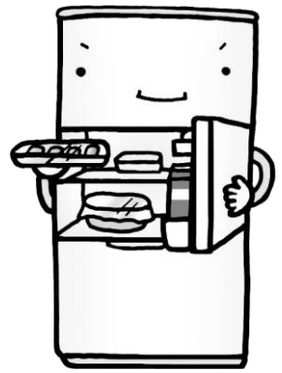
食中毒予防の3原則

つけない！



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！

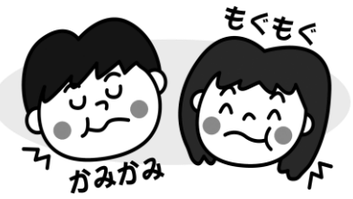


調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける！

中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

よくかんで、味わって食べよう！



６月４日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？　よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！かみかみおやつ

ナッツ類

ドライフルーツ

堅焼きせんべい

野菜スティック

小魚

するめ

※硬い豆やナッツ類は、５歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

まごわやさしい食べ物もオススメです。ま(まめ)・ご(ごま)・わ(わかめ(海藻))・や(やさい)・さ(さかな)・し(しいたけ(きのこ))・い(いもは噛む回数を増やします。