



2023年  
6月号  
甲斐市立竜王東小学校

はじめとしようとうしい梅雨の時期に入りました。最近では時期を問わず色々なところで食中毒が起きています。これから夏にかけさらに気温も高くなり、カビがはえたり食中毒が発生したりしやすくなります。それらを発生させないためにも、身のまわりを清潔にしトイレの後や食事の前の手洗いをしっかりとしましょう。また、体の調子もくずしやすい時ですので、心身のリフレッシュも心がけましょう。

これからの季節、給食室では、よりいっそう衛生面に配慮し調理していきます。

## いま 食育 今なぜ食育なんだろう？

毎年6月を食育月間、毎月19日は食育の日と定められています。



食育は、「生きる上での基本」です。そして、食育は食に関する様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てる事です。食べる事は生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、全ての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にして頂ければと思います。

### 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

<p><b>乳幼児期</b></p> <p>食べる意欲の基礎を作り、食の体験を広げる</p>	<p><b>学童・思春期</b></p> <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p><b>成人期</b></p> <p>健全な生活を実践し、次世代へと伝える</p>	<p><b>高齢期</b></p> <p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>
--	---	---	---

## 食中毒予防の三原則

食中毒の発生しやすい季節です！

<p><b>付けない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手をきれいに洗う。</li> <li>加熱しないで食べるもの（野菜など）から取り扱う。</li> <li>野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> </ul>	<p><b>増やさない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> <li>生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> </ul>	<p><b>やっつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱が必要な食品は、中心温度75℃1分以上</li> <li>生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
---	--	--

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

### 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント



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。食事をおいしく食べて、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。

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べるのり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
---	--	---	---