

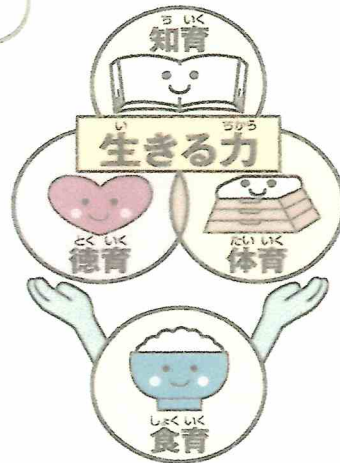
食育だより

甲斐市立竜王西小学校
令和5年 6月

いよいよ6月に入り、ジメジメした梅雨の時期になりました。
気温の差があるこの時期は、体が行かず体調を崩しがちです。
また、衛生面でも食中毒等になる率も高くなる時です。
しっかりと衛生管理や体調管理をして元気に過ごせるようにしましょう!!

「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?



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	------------------	------------------

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
- 流水で十分に洗いながし、清潔なハンカチやタオルふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！
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？

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。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</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>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------