

食育だより

甲斐市立竜王西小学校

令和7年 6月

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、体がついて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「食生活」。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」



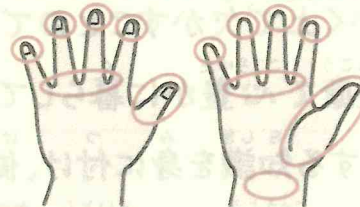
かん せん しょう しょく ちゅう ども よ ぼう き ほん
感染症・食中毒予防の基本！



ただ て あら ほう ほう かく にん
正しい手洗い方法を確認しよう

- 1** りゅうすい 流水で手をぬらした
あと 後、せっけんをつけ、
て 手のひらをよくこする
- 2** て 手の甲を伸ば
す ようにこする
- 3** ゆびさき 指先、つめ 爪の間に
あいた 念入りにこする
- 4** ゆび 指の間に
あいた 念入りにこする
- 5** おやゆび 親指、てくび 手首を反対
はんたい 側の手でねじるよ
う にして洗う
- 6** りゅうすい 流水で十分に洗い
しゅうぶん なが 流し、せいけつ 清潔なハンカチや
と タオルでふき取る

あら のこ おお ぶ ぶん ねん い
洗い残しの多い〇部分は念入りに！



つめ 爪はあらかじめ
みじか 短く切って
き おきましょう

ゆっくりよくかんで食べていますか？

しょく じ 食事をおいしく食べて、けんこう 健康な体をつくるには、は くち けんこう 歯と口が健康でなくてはなりません。
じょう ぶ 丈夫で健康な歯と口を保つために、ひ ごろ 日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



た けん こう だい いっ ぽ
よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p><small>は ぼう</small> おし歯を予防
 <small>する</small> する</p> | <p><small>ひ まん よ ぼう</small> 肥満を予防する</p> | <p><small>は ついく</small> あごの発育を
 <small>たす</small> 助ける</p> | <p><small>み かく はったつ</small> 味覚の発達を
 <small>うながす</small> うながす</p> | <p><small>えいよう きゅうしゅう</small> 栄養の吸収が
 <small>よくなる</small> よくなる</p> |
|---|---|---|--|--|