



2019年6月  
片瀬小学校

段々と気温が高くなってきており、夏を思わせる陽気の日もあります。私たちの体は約60~70%は水分でできています。汗をかくと体からどんどんと水分が出てしまいます。特に体の小さい子どもは大人よりも水分が早くぬけてしまうので、のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

## 6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

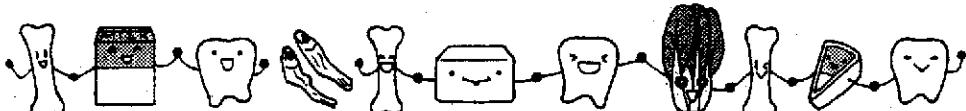
毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



6月3日（月）～7日（金）の一週間は、かみかみ週間です。しゃきしゃきそぼろどんや雑穀ごはんなど、とてもかみごたえのある献立が出ます。かむことは消化をたすけたり、肥満予防、むし歯予防や脳の働きを活性化するなどの効果があります。よくかんで食べることを意識しながら食べましょう！！

## ◆骨や歯を健康に！カルシウムパワー◆

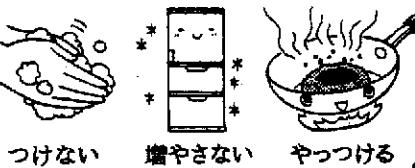
カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじやこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどの野菜です。食事からしっかりとるようにしましょう。



この時期は梅雨の影響で長く雨がつづくこと多く、湿度がとても高くなっています。そのためカビなどが発生しやすいので、予防を心がけましょう。

## 食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い(つけない)、食品は低温で保存し(壠やさない)、しっかりと加熱する(やっつける)ことが大切です。



梅雨時は  
食中毒やカビに  
注意！



1年生

そらまめのさやむきをしました！



5月27日（月）に1年生が給食で出す、そらまめのさやむきをしてくれました。全校分で約60kg！！みんな一生懸命書いてくれました。



むいてくれたそらまめは  
すぐに給食室でゆでて、  
給食に出しました！！