

しよく いく 食育だより

6月

片瀬小学校 給食室 2026/6

梅雨に入りました。晴れていて蒸し暑い日は、熱中症リスクが高まります。食事をとることで水分・塩分・ミネラルがとれます。朝ごはんにはスープやみそしるなどがあるとよいですね。食欲のない時は、カレー粉やチリパウダーなどの香辛料、ごま油をきかせた料理がおすすめです。梅干しやリンゴ酢なども、料理をさっぱりおいしくしてくれます。むしむした暑い日も少し寒い雨の日も、おいしく楽しく食事ができるとよいですね!

6月は食育月間です

毎年6月は「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、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



食育で育てたい「食べる力」



参照:『食育ガイド』(内閣府)

学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、ご家庭でもぜひ「食」についてご家族みなさんで話す機会があるとよいかと思ひます。日常生活の一部である「食」は、私たちの体を作る源です。みんなに必要なこと、みんなで大切に考えていきたいです。

歯をまもるため、よくかみましょう

6/4は歯のむし歯よぼうデーでした。今年は給食では6月1日～5日を「かみかみメニュー週間」として、ししゃもやごぼう、揚げめんなど、よくかまないと飲み込めないものをメニューに多くとりいれました。

歯を守る習慣は平安時代からあったようで6月1日は「歯固め」なる行事もおこなわれていたようです。「かむこと」の大切さをあらためて見直してみましょう。

よくかんで食べると、よいこといっぱい



食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



とても大切です。よくかむと
出てくる **だ液**



よくかむほど、
だ液が出るんだ。
だ液は体によい
働きがたくさん
あるよ！



だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

食中毒に注意しましょう

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

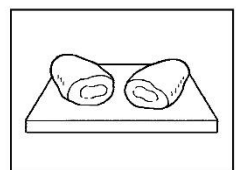
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

食中毒が発生するおもな原因

傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理

