

# ランチルーム



令和5年6月  
宇城市立三角中学校

今月は「食育月間」です。はしの持ち方などのマナー、正しい配膳、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食事をする事等、家庭の食卓は食育の宝庫です。何を誰と食べるかは子どもの成長にとっては大きなものです。現代社会は、家族それぞれが忙しい毎日ですが、家族で食卓を囲む機会を大切にしましょう。

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。自分で正しい情報を選択し、自分の食生活に活かしていく力が求められています。未来を担う子ども達には、学校給食を通してさまざまな料理や食べ物にふれて食の経験を豊かにし、将来自分に合った食べ方を選択、実行できるようになってほしいと思います。

### 食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

### 家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切に作る心を育みます。

共食の回数を増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

行事食や郷土料理を取り入れる



“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

### 食育で育てたい食べる力

食べ物や作る人への感謝の心



一緒に食べたい人がいる（社会性）



心と身体の健康を維持できる



食事の重要性や楽しさを理解する



食べ物の選択や食事作りができる



日本の食文化を理解し伝えることができる



#### \*「家庭の日」のご協力よろしくお願ひします\*

6月4日は今年度最初の「家庭の日」です。食への関心や実践する力を高めるとともに、親子のコミュニケーションの場を増やし、家族の絆を深めていただけたらと思います。取り組みや感想等、ご家庭でのご協力よろしくお願ひします。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみましょう。

# 6月4日~10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

## よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ

満腹感



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



だ液が出て食べ物の飲み込みや、消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



## よくかんで食べるコツ.....

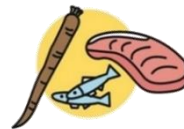
★どんな味がするか意識して食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



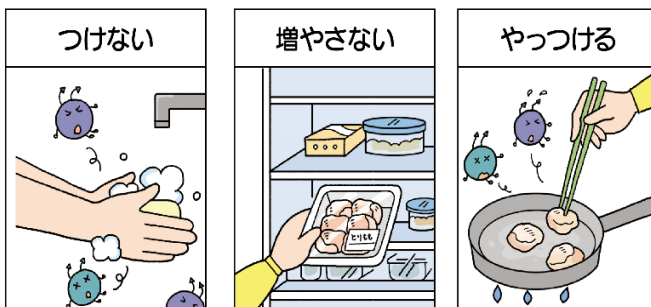
食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目には見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



石けんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。

家庭で気をつけたい

## 夏場に多い細菌性の食中毒



気温が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。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。食中毒予防を徹底して行いましょう。

## 食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。