

6月給食だより

令和8年6月
栄養教諭 平山

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時期は特に食中毒予防が大切です。食事前の手洗いや清潔なハンカチ、エプロンの準備など、身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして、6月は「食育月間」です。6月4日からは「歯と口の健康週間」が始まることもあり、今月は特によくかむことの大切さやむし歯にならないための食べ方をみなさんにお伝えしていきます。

食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため特に注意が必要です。食中毒予防の三原則は「付けない、増やさない、やっつける」です。

付けない・・・確実な手洗いをし、手指等を清潔に保つ。まな板は野菜→肉や魚の順で調理する。

増やさない・・・調理後は速やかに食べる、食品を保存する際は冷蔵庫や冷凍庫を使う。

(温度が上昇する梅雨の季節は、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。)

やっつける・・・肉や魚は中心部までしっかり火を通しましょう。調理後のまな板や包丁などは洗剤でしっかり洗いましょう。

6月は食育月間です！

日本は今、食生活の変化に伴い、栄養素摂取の偏りや生活習慣病の増加などが問題として挙げられています。また、食べ物を大切にしたり、日本の伝統的な食文化を守ったりする意欲が低いことも指摘されています。そこで、平成17年6月に「食育基本法」が施行され、毎年6月が食育月間と定められました。学校では、給食を「生きた教材」として、子どもたちが食や健康について学ぶ機会をつくっています。ご家庭でも、ぜひできることから始めましょう。

心身の健康のために

- ①旬の食材を使いましょう。
- ②食塩や脂肪の多い食べ物を控えましょう。
- ③産地や食品表示を確認しましょう。

食事の重要性を感じてもらうために

- ①家族で食卓を囲む時間を作りましょう。
- ②親子で料理をしましょう。
- ③一緒に買い物に行きましょう。

社会性を身につけるために

- ①正しいはしの持ち方や使い方をしましょう。
- ②正しい姿勢で食べましょう。
- ③正しい配膳の仕方を学びましょう。
- ④食事マナーを守りましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

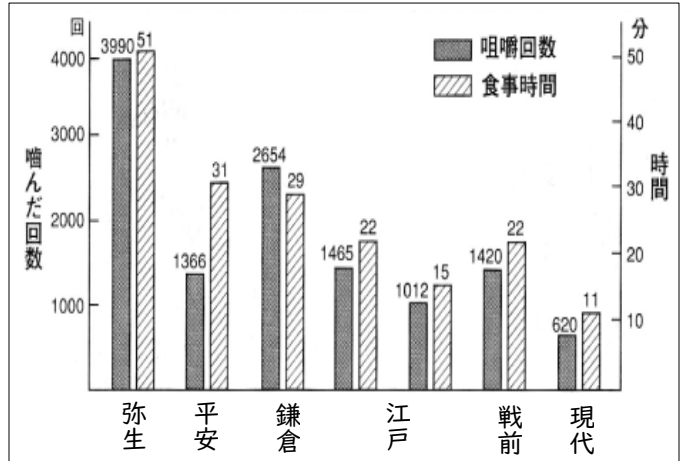
6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。日本は世界一の長寿国ですが、歯の寿命は50～60歳で、高齢になるにしたがって歯を失う人が多いのが現状です。

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもタンパク質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくり、今のうちからむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。

あなたはどうか？ あまいかまない現代人



食の欧米化にともない、やわらかい食べ物が多くなって、あまいかまずに食べる人が増えてきています。古代、邪馬台国の卑弥呼の時代の人たちに比べると、現代人は約1/6しか食べ物をかんでいないと言われています。



「料理別咀嚼回数ガイド」より

Q よくかむと記憶力がよくなるって本当？

A かむことは食べ物をかみくだいて小さくし、味わう行為だけではありません。よくかむとあごの筋肉がはたらいて、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流もよくなると言われています。そして、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。ほかにも、よくかむことによって、

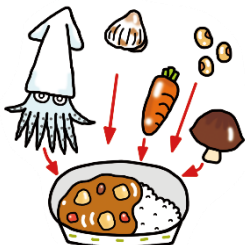
- ① 食べすぎを防ぐ。
- ② むし歯を予防する。
- ③ 消化・吸収をよくする。
- ④ 有害なものを減らす(殺菌)などのメリットがあります。

よくかんで食べるためのポイント！

はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と一緒に口の中のものを流し込まない。



かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海藻などを食事に取り入れる。



時間に余裕を持ち、ゆったりとした気分で食べる。テレビやスマホなどを見ながら食べない。