

# 6月給食だより

令和6年度  
安中市立磯部小学校



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかりと歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！



## かみごたえのある食べ物



## 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。



## ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

<p>つけない</p> <p>手には雑菌がついています。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。</p>	<p>増やさない</p> <p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。</p>	<p>やっつける</p> <p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</p>
---	---	---

### 食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

## 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

<p>朝食を食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>
<p>食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける</p>	<p>食品表示や産地を意欲して食品を選ぶ</p>	<p>親子で一緒に食事の支度をする</p>
<p>食材の無駄を減らすよう心がける</p>	<p>郷土料理や行事食を取り入れる</p>	<p>家庭菜園や農業を体験する機会をつくる</p>