

しょくちゅうどく ちゅうい
食中毒に注意
しょうね!

がつ しょくいく
6月の食育だより

れいわ ねん がつ
☆令和4年6月☆

ふくちやまし
福知山市

ふくしほけんぶ
福祉保健部子ども政策室



6月は食育月間です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることはとても大切です♪

きゅうしょくもくひょう
給食目標!

たの た た なか げんき
楽しく食べてからだの中から元気になろう♪



わたし からだ た つく
私たちの体は、すべて食べたもので作られています。

た しょうかきゅうしゅう からだ なか たいしゃ ち にく ほね ずのう つく
食べたものが消化吸収され、体の中で代謝して、血や肉や骨・頭脳を作り、活動するためのエネルギーが作られています。

よ しょくせいかつ びょうき
バランスの良い食生活が、病気にかからないようにしたり、いきいきとした生活につながります。また、食べるマナーにもつながります。

しょくじ たいせつ たの たいせつ
食事を大切にしたり楽しんだりすることが大切です。



た もの いろ かたち もりつ
食べ物の色、形、盛付け
め たの
を目で楽しみます。



さわったり
かた
して、硬さ
おんど かん
や温度を感じます。



ちょうり おと は
調理の音や歯ざわり、
かいわなどみみ たの
会話等耳で楽しみます。



あじ たの
味を楽しみます。



おいしそうな、
いいにおい♪

こかん たの た
五感で楽しく食べよう!!

6月4日は
虫歯予防デー

肥満予防

消化・吸収を
よくする

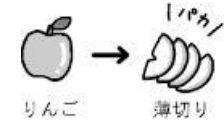
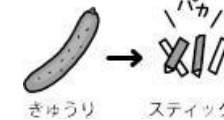
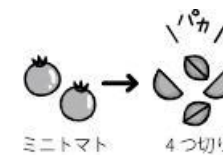


かむことの効果



虫歯を防ぐ

脳を活発に
記憶力アップ!



子どもの口のサイズに合わせて切ってかじりとりやすくする等、調理の工夫でしっかりかめます。

は たいせつ
歯を大切に!

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

「いただきます 人生100年 歯とともに」

か だいじ
「噛むこと」って大事だよ!

「噛んで飲み込む」ことは、子どもには大変な作業です。食べる時の姿勢も大切です。足の裏が床につくようにすると、かむ力が入りやすくなります。

また、奥歯が生えていても大人と同じかたさの食べものはしっかり噛めません。少し小さめに切ったり、大人よりやわらかめにしましょう。

ちゅうい しょくちゅうどく ふ きせつ
注意! 食中毒が増える季節です!

食中毒は細菌の活動しやすい温度・湿度がそろっている6月～9月にかけて多く発生します。食中毒予防の基本は手洗いです。

せっ つか て あら じゅうかん
石けんを使って、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

