

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和5年6月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

6月は 【食育月間】

～食育とは～

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」を選択する力を取得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

【食育基本法】より

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。心身ともに健康で、毎日をいきいきと暮らすために、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることが、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解、ご協力をお願いいたします。



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注意が必要です。主な食中毒を知り、予防に努めましょう。

○サルモネラ

主な原因食品は、とり肉や卵、レバーなどで取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいをお忘れずにしましょう。

○ヒスタミン

主に、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないようにしましょう。

○カンピロバクター

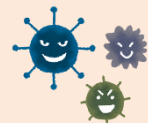
とり肉が原因となることが多いです。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌するようにしましょう。

○腸管出血性大腸菌

○157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃、1分以上）をすることや、生肉などを食べないなどの注意しましょう。

★食中毒の予防の3原則★

食中毒菌を…①付けない②増やさない③やっつける



よく噛んで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

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、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい生活や、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

噛むことの効果

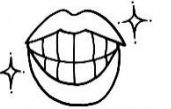
○肥満予防



よく噛み、ゆっくり食べることで、適量で満足感を得ることができます。

食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

○むし歯予防



噛むことで、だ液がたくさん分泌されます。

だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

○消化・吸収をよくする



食べ物を細かく噛み砕いて、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

○脳の活性化



しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

～健康な歯と口をつくる食生活のポイント～

①時間を決めて食べる



②かたい物をよく噛んで食べる



③骨や歯のもとになるカルシウムをとる



④食べたらしっかりと歯を磨く

