

しょくちゅうどく ちゅうい  
**食中毒に注意**  
しょうね!

がっ しょくいく  
**6月の食育だより**

れいわ ねん がつ  
☆令和6年6月☆



ふくちやまし  
福知山市



ふくしほけんふ  
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♪  
乳幼児期からゆっくりかむこと・味わうことを育てます。

きゅうしょくもくひょう  
**給食目標!**



たの 楽しく 食べてから だの 中から げんき 元気になろう♪

わたしたちの体は、すべて食べたもので作られています。

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。

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。

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  
め たの  
けを目で楽しみます。



ふれて、かた  
さや温度を  
かん  
感じます。



ちょうり おと は  
調理の音や歯ざわり、  
かわいなどみ 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♪

ごかん たの た  
**五感で楽しく食べよう!!**



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。「歯を見せて笑える今を未来にも」

か だいじ  
**「噛むこと」って大事だよ!**



肥満予防

消化・吸収を  
よくする

「噛んで飲み込む」ことは、子どもには大変な作業で



噛むことの効果

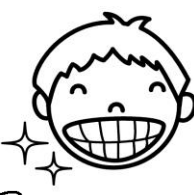


す。食べる時の姿勢、机・いすの高さも大切です。

虫歯を防ぐ

脳を活発に

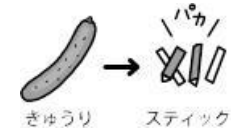
足の裏が床につくようにすると、かむ力が入りやす



記憶力アップ!

くなります。

噛むためのポイント



- ・モグモグ口をとじてゆっくり食べます。
- ・子どもの噛み切る力・口のサイズに合わせます。
- ・硬い食材は刻まず大きいままやわらかくします。



ちゅうい しょくちゅうどく ぶ 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。

- 細菌を食べ物に「付けない」  
・手を洗う、調理器具を清潔にする、肉や魚の汁を他の食品につけない。
- 食べ物について細菌を「増やさない」  
・できるだけ早く冷蔵庫にいれる、早く食べる。
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」  
・肉や魚、野菜は加熱して食べる、肉や魚を切った調理器具は殺菌する等清潔にする。

