

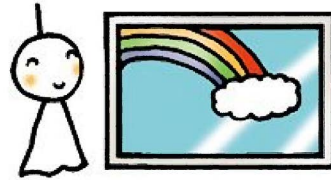
給食だより

令和4年
6月号

北区立田端中学校

梅雨の季節となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。

食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけるとともに、栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。



「かむこと」を考えてみましょう

みなさんは、毎回の食事においてしっかりかんで食べることを心がけていますか？

わたしたちは、食べ物をかんで細かくして体にとり入れています。よくかんで食べないとだ液の量が減少したり、胃腸に負担をかけたりしてしまいます。かむことを少し意識してみましょう。

6月4日から10日までの1週間は、歯の健康について考える「歯の衛生週間」です。健康な歯を保ち、いつまでもおいしく楽しく食事をしましょう。



6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。

健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取組が行われます。

お家でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会を作ってみましょう。

かむことのよい効果



「かむこと」には、私たちの体により効果がたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出ることによって食べ物と混ざり合い消化吸収をよくしたり、口の中を酸性からもとの状態に戻してむし歯予防になったりします。

また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切な役割をします。その他にも、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消になったりもします。

手洗いをきちんとしましょう

気温や湿度が上がる梅雨の季節は、細菌性の食中毒に注意が必要です。食中毒予防のためにも、料理や食事の前、トイレの後、外出後等にはしっかりと手洗いをするよう心がけましょう。

こんな手洗いしていませんか？

- 水だけでぬらすだけ
- 石けんをつけて流すだけ
- 服や髪で手を拭く
- ハンカチを貸し借りしている



食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の3食を
しっかり食べていますか？

2



好ききらいをしないで
食べていますか？

3



なるべく家族と一緒に食卓を
囲むようにしていますか？

4



食事の準備や片付けを
一緒にしていますか？

5



「いただきます」「ごち
そうさま」のあいさつを
していますか？

6



家庭や地域で受け継がれ
てきた料理を大事にして
食べていますか？

7



食品を買うときに
表示をよく見えていますか？