

6月といえば梅雨の季節です。梅雨入りとともに気温・湿度が上がります。蒸し暑い日が続くと体のだるさを感じて食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、食事やおやつ、水分補給に十分に気をつけましょう。

また、この時期はカビが生えたり、食中毒が発生しやすくなったりしますので、食品の取り扱いには十分に気をつけましょう。

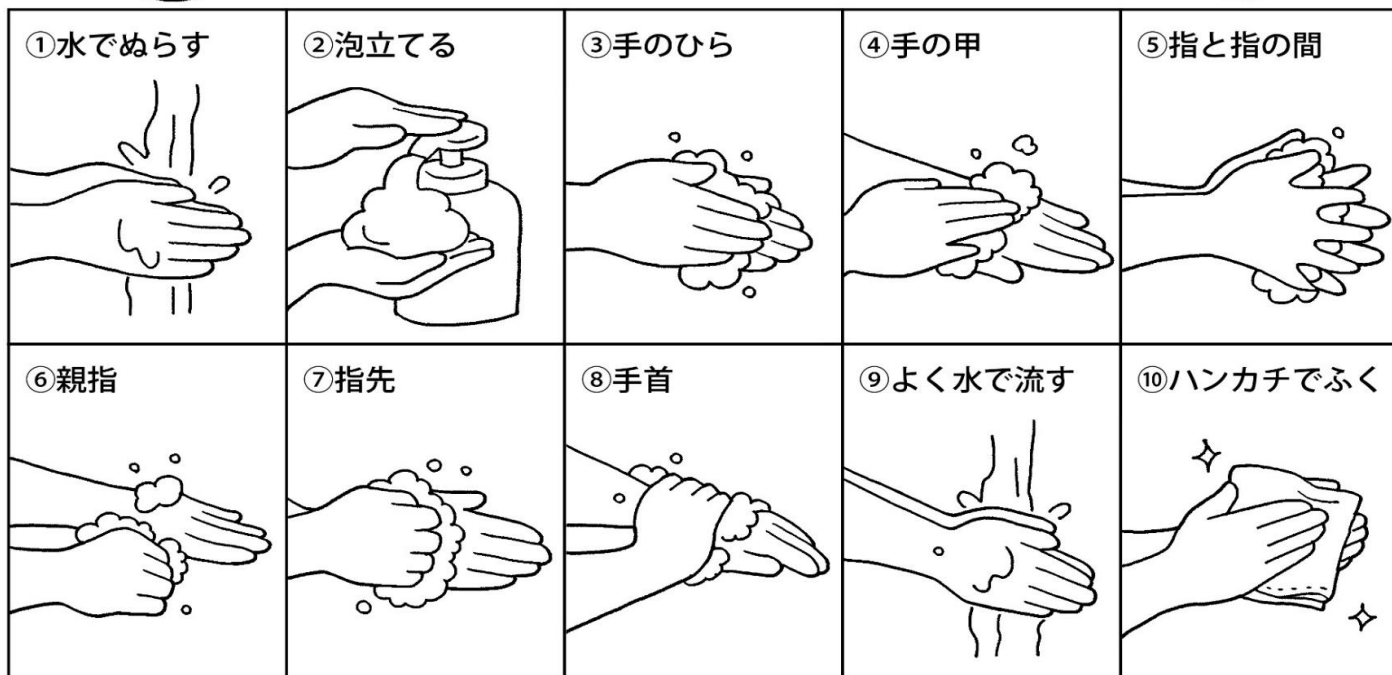


いただきます！の前に **石けんで手を洗いましょう**

細菌やウィルスは、せき、くしゃみなどに混ざって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物に触れると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまういます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事の前には石けんでいねいに手を洗う習慣を身につけることが大切です。



 石けんを使った手洗い



* 指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。

0% 0% 0% 0% 0% 0% こんなときは手を洗いましょう！ 0% 0% 0% 0% 0% 0%



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



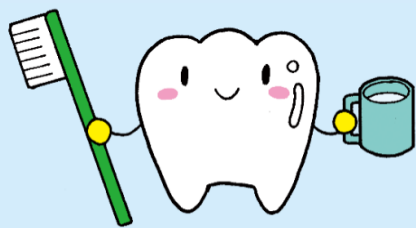
食事の前



よくかんで食べましょう！



6月4日～10日は
歯と口の健康週間です！



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

かむことの効果★4つのポイント

むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。



脳が活性化する

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



〇かみごたえのある食品〇



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、果物など）は、かみごたえのある食品です。

★毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日★

6月は食育月間です。食育とは生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。様々な体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を持たせ、健康な食生活を送ることができるようにするため、学校でも様々な食育に取り組んでいます。

「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児や高齢者まで、すべての世代で取り組みたいものです。難しく考えず、家庭でもできる食育をみつけてみましょう。

例えば、こんなことも「食育」です



好ききらいをしないで食べる



家族でいっしょにごはんを食べる



食事の準備や片付けを手伝う



食品を買うときに産地や表示を見る



野菜などを育ててみる