

# 食育だより



坪井小学校  
令和8年6月

じめじめとした梅雨の時期に入ります。これから夏にかけては、気温や湿度が上がり体調をくずしがちです。しっかりと栄養をとって、健康に気をつけましょう。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができるだけでなく、食べ物の消化・吸収もよくなります。よくかむことを意識しましょう。



## よくかんで食べよう!



### 歯と口の健康週間 6/4～6/10



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？



よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



### よくかむことは よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

### 歯を強くするカルシウムが多い食べ物

牛乳



こまつな



ヨーグルト



小魚



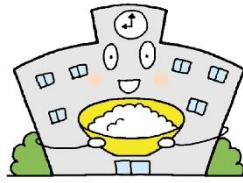
納豆

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

# 6月は食育月間



食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



## ～「食べる力」は「生きる力」 健康は食生活から～

食べることは、生きていくために欠かすことのできないことであり、心身ともに健康で豊かな生活を送るために、とても大切なことです。

ライフスタイルの多様化から、家族そろって食事をする「共食」が減っているといわれています。子供のころから「楽しく食べる」ことで豊かな人間性が生まれ生きる力がつきます。

家庭で一緒に買い物に行く、食事の支度をするなどの経験は食に対する興味関心につながります。ぜひ、少しずつご家庭でも取り入れてみてください。

## 家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

### 1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



### 2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



### 3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



### 4 調理

石けんで手洗いをして、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



### 5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



### 6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

