

食育だより

令和7年6月号

船橋市立湊中学校

梅雨に入り、これから夏にかけては、気温・湿度とも高くなります。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



歯並びや発声がよくなる!



運動能力を

フルに発揮できる!



食べ過ぎを防ぐ!

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

● 3食しっかり食べる ● 一緒に買い物に行く ● 食に関わる体験活動をする など

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから季節は、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

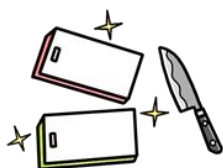
こんなことに
気をつけ
ましょう



食事の前、調理の前にはせっけん
でよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いま
しょう。カットした野菜や果物は
冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野
菜や果物など火を通さないものを
切ってはいけません。生肉などは
一番最後に切るか、できれば調理器具
を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火
を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく
早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、使っ
た後はすぐに洗剤と流水でよく洗い
ましょう。よく乾かして保管し、定期
的に殺菌・消毒をしましょう。