

食育はよ スクールランチ



6月の目標

(おうちのひととよみましょう)

よくかんで食べよう



湯梨浜町立泊小学校 2023 6月



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
【よくかむ】ことを意識して、食事をしてみましょう。
今年の標語は「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。

よくかんで食べましょう!

☆食べやすい味つけの料理でも、一口30回はかんで食べよう。



やわらかい食べ物を食べる習慣は、そしゃく不足につながります。そしゃく不足は、食べものの消化を悪くするだけでなく、食べすぎにもつながるとも言われています。一口30回は、かんで食べる習慣を身につけて食事をしましょう。

☆給食の準備を早くして食べる時間をつくりましょう。



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。学校では、6つの食育目標で進めています。

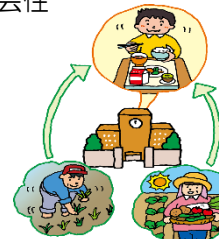
☆食事の重要性



☆食品を選択する力



☆社会性



☆心身の健康



☆感謝の心



☆食文化



衛生を考えた生活の3つのポイント

梅雨の季節は、気温も上がり、食中毒の予防が必要です。身のまわりの衛生に注意しましょう。つぎの3つの方法で予防しましょう。

① ウイルスをいれない

☆給食準備の時はマスクをつける。(ウイルスを体の中にいれない)



② ウイルスをふやさない

☆からだの抵抗力をたかめる。

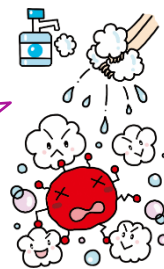


☆十分なすいみん・運動・バランスのとれた食事をしてげんきなからだをつくりましょう。

③ ウイルスをやっつける

☆せっけんをつけてしっかり手を洗う。

☆手に付いているウイルスや細菌をあらいおとそう。



☆手をせっけんで洗ったら、ハンカチでふきましょう!