

6月 食育だより

令和2年6月1日(月)
牛島小学校

学校再開!! ☺

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、学校は残念ながら休業していましたが、6月より始まりました。

今までの生活とは違い、毎朝体温を測って登校する、念入りに手洗いしてから登校する・・・といった「新しい習慣」が始まりました。一人ひとりが感染防止に努めて、元気に過ごしましょう。



① **新型コロナウイルス**
を **予防する**
うつさない
ためにできること

② **感染**
① ② ③
① ② ③
④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

③ **軽症** **重症** **入院**
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

④ **3つの密** を避けよう!
① ② ③
④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑤ **その1** 空気の入れかえをしていない
密閉空間
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑥ **その2** たくさんの人が集まる
密集場所
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑦ **その3** 近い距離の会話
密接場面
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑧ **手洗い** **アルコール消毒** **体温を計る**
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑨ **マスク** **せきエチケット**
～せきやくしゃみをするとき～
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑩ **軽症** **重症** **入院**
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑪ **重症** **リスクが高い**
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑫ **一人一人が正しく行動して**
感染拡大を防ごう!!
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

6月は食育月間

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるもの、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

学校では、おもに下の6つの観点から食育を進めています。

毎日の暮らしの中で、家庭でも食育を行うことが大切です。「食」をめぐるさまざまなことについて、家族みんなで話し合ってみる機会にしましょう。

食事の重要性
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。



「体内リズム」と「生活リズム」のずれをなくすには、まず朝食をしっかり取ることが大切です。体と心にとって、快適なリズムを子供のうちにしっかり体で覚えていくことが、重要です。そのためにも、毎朝しっかり食べる習慣をつけましょう。

歯を大切にしよう

6月4日から10日までの1週間は、『歯と口の健康週間』です。
歯は、一生使い続けます。いつまでも、自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。



食べたら歯みがきをして、歯のよごれをおとしましょう。



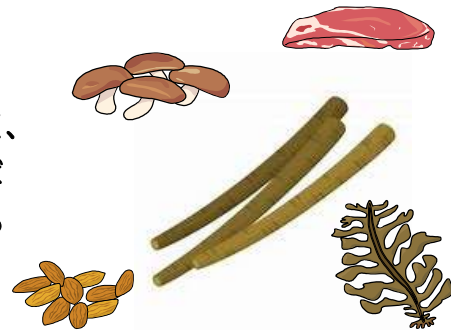
おやつをだらだら食べると、歯が弱くなりむし歯になりやすくなります。



歯を丈夫にする乳製品や小魚・海藻などを食べましょう。

かみごたえのある食品を食べましょう

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみ込めない食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえがあります。

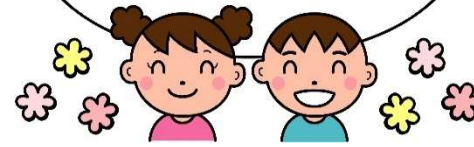


お知らせ

牛島小学校のホームページに食育のページができました。毎日の給食や、食育の取り組みを紹介していきます。

レシピ紹介では、簡単に作れる朝食レシピや、給食で実施した人気献立などをのせてありますので、ぜひ活用してください。また、ご意見・ご感想などありましたら、栄養教諭までお知らせください。よろしくお願いいたします。

水筒の衛生管理は大丈夫ですか？



熱中症予防



牛島小学校では、水道水は飲用には十分に安全ではありますが、適宜水分補給ができる環境を整えたいと考え、水筒持参をお願いしています。

これから、暑い日が続きます。とても水分補給は、重要になります。

水筒の中味は、水・白湯・お茶・スポーツドリンクで、管理は各自がおこなっているところです。

さて、このように毎日持参する水筒の衛生は、大丈夫でしょうか？

「お茶は腐りにくいものだ」と誤解して、前日から自前で作り置きしたお茶を水筒に詰めて夏場に持ち歩いてしまうことなどで、食中毒のような健康上のトラブルが発生する可能性があります。お茶は植物の成分を煮出した液体であり、特に栄養分が豊富に含まれた麦茶などは、一部の微生物にとっては増殖に適した培地のような環境になることもあります。

通常、お茶を作った時には同時に煮沸消毒されていることが多いために問題になりませんが、これを冷やすために保存用のボトルに詰めたり、水筒に移し替えたりする際に付着した細菌は、水筒内で容易に繁殖します。

特に、キャップの内部形状が複雑な魔法瓶型の水筒は、洗浄や消毒を怠ると菌が付着しやすく不衛生になります。

消毒されている水道水に比べて、自家製のお茶やジュース等は、はるかに傷みやすい物だということを理解して水筒を利用することが大切です。

水筒使用後は、毎回しっかり洗い、定期的に消毒するようにしましょう。水筒に付いているストローは特に注意が必要です。（学校ではストロー付きは、避けていただくをお願いしております。）

学校の水道水は毎日水質検査を行っているので、安心して飲むことができます。

また、水分の摂り方ですが、体は一度に250mlほどしか吸収できないと言われています。そのため、水分補給は、一度にたくさん飲まずに、こまめに飲むことが大切です。熱中症予防のために、ぜひしっかり水分補給してほしいと思います。