

きゅうしょく

給食だより

れいわ ねん

令和6年

がつ 6月号

まいつき にち しょくいく ひ

毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう

流山市立新川小学校

6月は夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。体調を崩しがちなこの時期こそ、しっかり食事を取り、しっかり運動し、そして睡眠を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。また、食中毒の発生が多くなる時期でもあるため、衛生にも十分注意しましょう。

## 6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。この機会にぜひ、ふだんの食生活を家族みんなで振り返ってみてください。

### 食育月間

ふり返ってみよう！  
毎日の食生活

1

朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？

2

好ききらいをしないで食べていますか？

3

できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4

食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6

家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7

食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

## 正しい手あらいを確認しよう

手あらいは、食中毒や感染症予防の基本です。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。食中毒が増える時期をむかえる前に、正しい手あらいの方法を確認しましょう。

### 正しい手洗い方法

1

流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2

手の甲を伸ばすようにこする

3

指先、爪の間を念入りにこする

4

指の間を洗う

5

親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6

流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう