

ビタミン愛

深谷小学校 食育だより



令和7年
6月号

令和7年6月9日

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。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月は食育月間、6月4日～10日は歯と口の健康週間もあります。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、体や心にとってもよいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



むし歯を予防する!



リラックスできる!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



運動能力を
フルに発揮できる!



歯並びや発声がよくなる!



食べ過ぎを防ぐ!

6月は食育月間です

未来を担う子供たちの健やかな成長を支えるため、日ごろより学校では食育に取り組んでいます。しかし、食育は学校や子供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。

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

6月から9月にかけて、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。

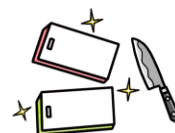
こんなことに 気をつけ ましょう



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。



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。

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
しっかりする



●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