

6月 食育便り

令和5年6月1日
文京区第六中学校
栄養士 今井恵里菜

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



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！



食中毒に気をつけましょう

梅雨になると、気温と湿度が上がり食中毒が発生しやすくなります。給食室では厳しい衛生管理の中、普段以上に気を配り、安心安全な給食を提供するよう努めています。生徒のみなさんも給食の配膳時間、家での食事の前などに新型コロナウイルス感染症だけでなく、食中毒にも気を付けましょう。食中毒も予防の基本は「手洗い」です。食事の前には必ず手を洗い、清潔なハンカチやタオルで手を拭きましょう。

食中毒予防3つのポイント

①つけない



調理や食事の前には石けんでいねいに手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにしましょう。

②増やさない



冷蔵や冷凍が必要な食品は、買ったらずちに冷蔵庫や冷凍庫に入れます。とはいえ、過信は禁物です。早めに使いましょう。

③やっつける



加熱が必要な食べ物は中心部が75℃で1分以上を目安にしっかりと火を通すことが大切です。