

6月食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和6年6月 第108号

「人生100年時代」といわれるようになりました。子どもの頃に身に付いた食習慣を、大人になって改めるのは簡単ではありません。食や健康に関するたくさんの情報の中から、必要なものを選び、自分で判断し、よりよく生きるために、毎日の生活の中で「食育」を実践していきましょう。

6月は「食育月間」です 食べること=生きること

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、誰かと一緒に食事をする「共食」の機会が減っているといわれます。さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どもの頃から「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「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間を育てること。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする



買い物や調理などの経験は食べ物大切に作る心を育みます。

共食の回数を増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をしましょう。

朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはんて生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

行事食や郷土料理を取り入れる



「地域の味」や「わが家の味」を次の世代に伝えましょう。

この他にも、さまざまな味を経験する、減塩を心がける、家庭菜園など農業を体験する機会をつくるなどがあります。おうちでも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

食べ物をよくかむと、食べすぎを防いだり、消化・吸収を助けたり、むし歯の予防に役立つなど、体によい働きがあります。食事の時によくかむことを意識してみましょう。



ひと口30回かむ



よくかむと...



脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増えて、脳を活性化します。



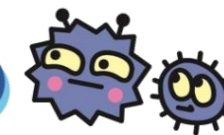
だ液が出て、食べ物の飲み込みや、消化・吸収を助けます。



だ液が多く出るので、むし歯を予防します。



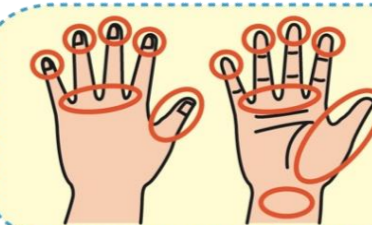
手洗いは、食中毒や病気予防の基本です!



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいです。こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。気温が高くなる夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もあるので「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

付けない 増やさない やっつける

- 野菜や果物は流水で洗う。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。

- 生ものや料理は、できるだけ早く食べる。
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。



- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- 生の肉や魚を切った包丁・まな板は丁寧に洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。