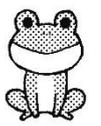


雨の多い季節ですが、一日三食をしっかりと食べて、元気にすごしましょう。6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子供たちにとって、健全な食生活を送ることは、体だけでなく心の成長にもとても大切です。ぜひ、この機会に食生活を見直してみましょ。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも健康な自分の歯で食事ができるように、歯を大切にしていきたいですね。



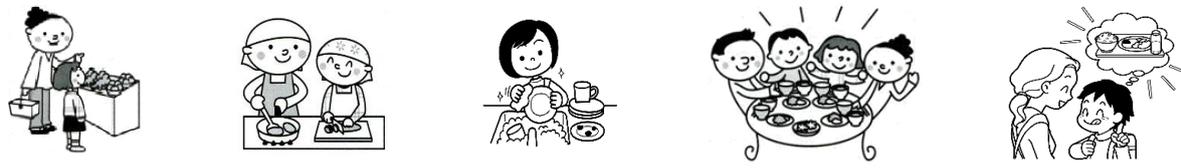
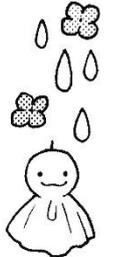
6月は食育月間



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむと、よい効果がたくさんあります。よくかむと唾液がたくさん出て、むし歯を防いだり、食べ物が細かくなり、消化・吸収がよくなります。また、よくかむことで脳が満腹になったと感じて、食べすぎを防ぐこともできます。そして、かむことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の働きが活発になります。

よくかむために

**あと10回
かんでみる**

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1.2.3.4...

**一口ごとに
はしを置く**

一口食べたなら、一回はしを置いて、ゆっくり食事を楽しんでみましょう。

**一口の量を
少なく**

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

すく 少なめ!

食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



つけない

手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける

加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。