

えいようだより 6月号

2011年(平成23年)

目塚中学校給食会
貝塚市立本寿小學校

6月は食育月間です

2005年(平成17年)7月15日に「食育基本法」が施行されて、6年目を迎えました。「食育」という言葉は、1898年(明治31年)に石塚左玄(福井県出身)というお医者さんの本の中に「食」と「食育」の重要性が書かれていたところからきています。

今から100年以上も前に石塚左玄は、「世の中の根本は食であり、人の心身は食によってつくられる」と「食」の大切さを説いています。

毎日の生活の中で、「食」について意識し、実行できるように考えてみましょう。



6月4日は虫歯予防デーです

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。『かむ』ことの大切さを、もう一度見直しましょう。

よくかむと こんないいことが!



食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなります。



心が安定し、イライラをおさえます。



だ液がたくさん出て、歯に汚れがつきにくくなり、虫歯を予防します。



脳の神経を刺激して、働きを活発にさせます。



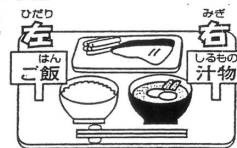
あごが発達し、正しい歯並びになります。

例えば、こんなことを実行しましょう!

1 「食べ残し」をしない。



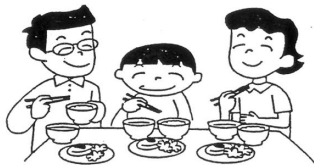
2 「ご飯は左、汁物は右」...配ぜんの仕方にも気をつける。



3 食事の準備や後かたづけを手伝う。



4 家族そろって食事をする。



5 地元の食材、旬の食材を食べる。



食事の前には ていねいに手を洗おう

梅雨の季節になりました。気温が高く湿度も高いこの季節は、バイキンが一番増えやすく、食中毒が起りやすい時期です。食事の前にはせっけんでよく手を洗いましょう。



水でかんたんに洗っただけでは、つめやしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって菌が多くなります。