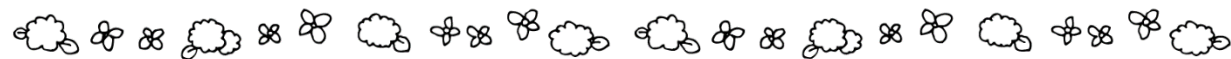


6月 食育だより

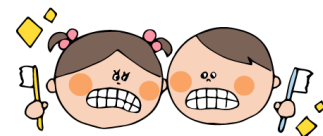
2023年6月 岩田西小学校

梅雨入りを間近に感じ、蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい季節です。また、高温多湿により食中毒を起こす細菌などにも一層注意が必要です。まずは手洗いの徹底と十分な加熱を心がけ、安全で楽しい食生活を送り、元気に過ごしましょう！！



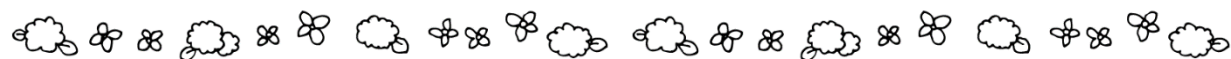
6月4～10日は

「**歯と口の健康週間**」です！！



6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。きちんと歯みがきをしたり、定期的に歯科検診に行ったりしていますか？

口は健康の入り口です。生涯を通じて充実した食生活を送り、健康な身体で過ごすためには、歯と口の健康はかかすことはできません。歯や口の働き・役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯予防のために食後の歯みがきを習慣づけるようにしたいですね。



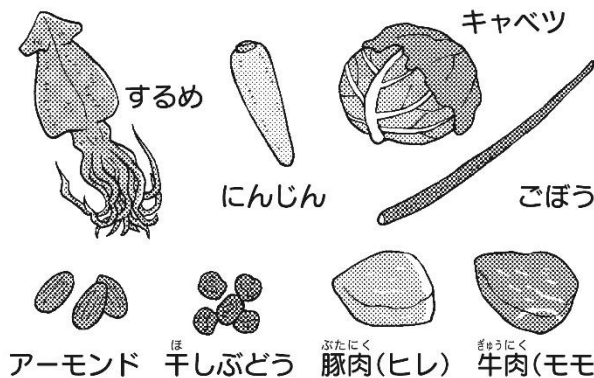
唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



©少年写真新聞社2023

かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

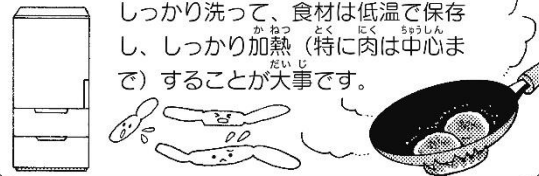
まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

「食育」は、生きる上の基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

©少年写真新聞社2023

食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高く、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱（特に肉は中心まで）することが大切です。

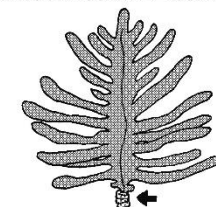


©少年写真新聞社2022

～海藻まめ知識～

わかめ

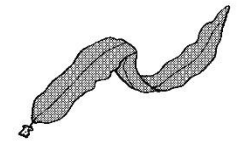
矢印の部分の名前は？



矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。

こんぶ

海の中でだしが出ないのはなぜ？



海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。

©少年写真新聞社2022