

こどもの食事だより

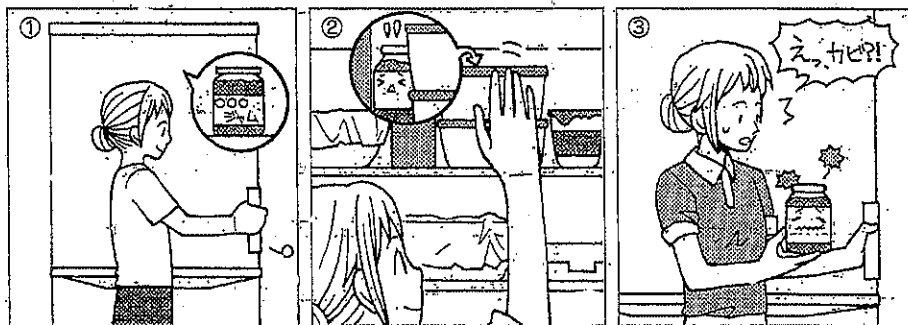
6月に入り雨の多い季節になります。梅雨から夏にかけて食中毒が増えるこの時期、ご家庭でもより衛生的に過ごそう心がけましょう。

ジメジメした季節

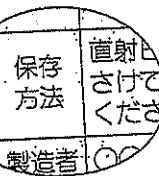
カビに注意

食べ物の保存方法にも注意が必要です！！

冷蔵庫に入れておけば一安心？



多くのカビは20から30℃で一番活発に増えていきます。しかし、冷蔵庫内の温度である4～10℃程度でもゆっくりと増えることができます。そのため、冷蔵庫の中であっても長く保存しておくとかびがはえることがあります。冷蔵庫を過信せず、あまり長時間保存しておかないようにしましょう。



- 食べ物にはそれぞれ適した保存の仕方があります。適切な保存方法を守り、開封後は賞味期限にかかわらず、早め食べ切るようにしましょう。
- 買って来た食べ物などを冷蔵庫へ入れる前に、石鹸を使って手を洗うようにしましょう。手についてしまったカビ（目に見えない孢子などを含む）が冷蔵庫に入るのを防ぐことができます。



6月は食育月間



食育月間は国や地域の団体などが協力して国民へ食育を広めていく月間とされています。これを機会に食生活を見直してみましょう。

食育基本法では、「食育」を



- ①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
- ②様々な経験を通じて「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と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくようにしましょう。

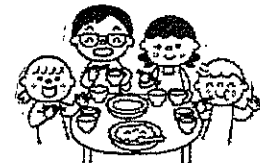
毎日朝食を食べていますか？



行事食や郷土料理を取り入れていますか？



家族みんなで食卓を囲んでいますか？



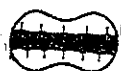
食材を無駄なく使い残さず食べていますか？



食品表示や産地を意識して食品を選んで食べていますか？



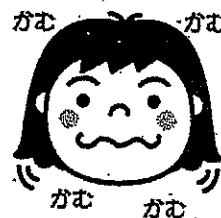
6月4～10日は「歯と口の健康週間」です！



目安は一口30回

しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。



- 集中力・記憶力アップ！
- 虫歯や肥満の予防！
- あごや歯の発育の助けに！