



食育だより

令和5年

6月号



☆毎月19日は食育の日

吉舎学校給食共同調理場

今年は例年よりも早い梅雨入りでした。これから夏にかけて気温も湿度も高くなると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒予防の原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使ったいねいな手洗い、冷蔵庫を過信せず早めに食べる、肉や魚はしっかりと中心まで加熱することが大事です。



よい食べ方を身につけよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりするはたらきがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ

姿勢

スマホは見ない



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをおこしています。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

Q. 食事中にトイレに行きたくなったら行ってよい？

A. なるべく食事中には席を立たないようにはします。うろうろと立ち歩いている人がいると、周りの人が落ち着かなくなってしまいます。食事中に行かなくてもよいように、トイレは、食事前に済ませておきましょう。どうしても行きたくなってしまった場合は、静かに席を立ちます。

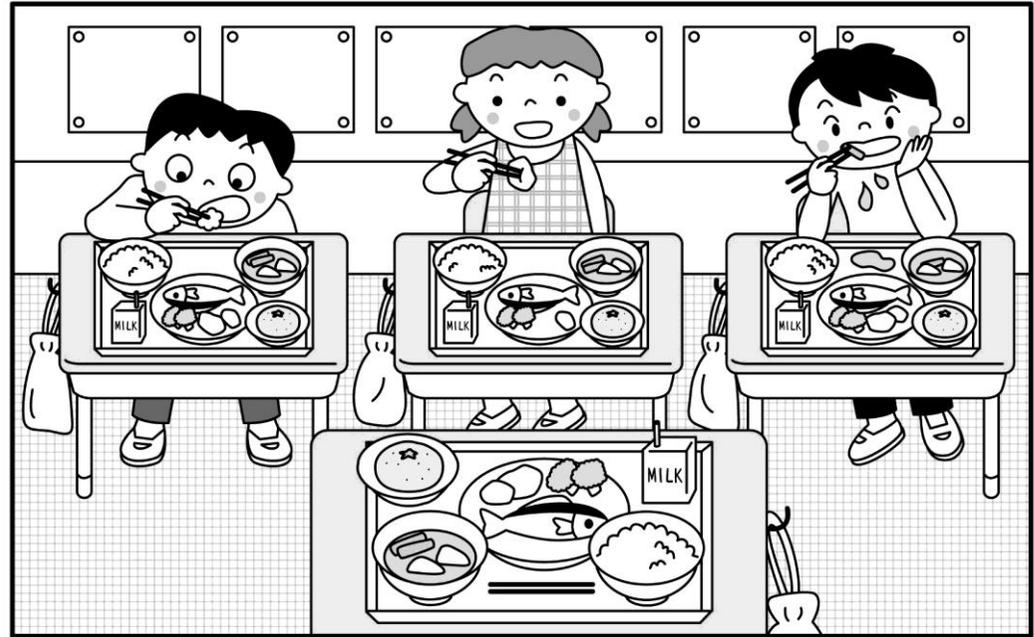


音をさせないで

口を開けたままかむと、くちやくちやくと音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物は口を開けてかみ、話をする時は、のみ込んでからにしましょう。

食育クイズに挑戦！

今月は食事マナーのまちがいさがしです。食事マナーとしてまちがっているところはどこでしょう？5つあるよ！



ある日の給食時間の様子です。何がまちがっているかわかりますか？

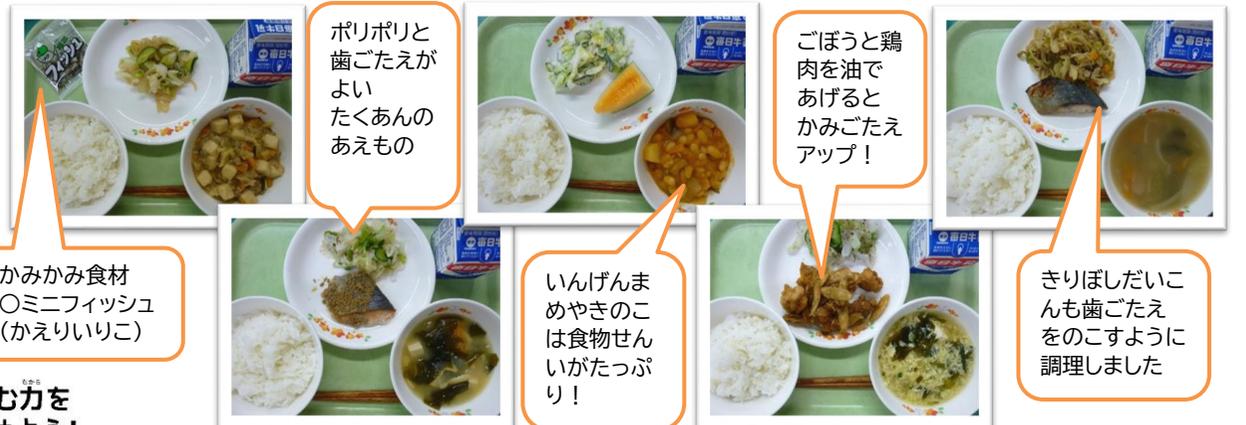


歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



給食では、6/5～6/9によくかんで食べる食材をつかったメニューを提供しました。かむことを意識して、給食を食べることができましたか？



かむ力をつけよう！



【食育のそとへ発信】