

6月

食育だより

さいたま市立
南浦和小学校

暑さと湿気で重苦しい6月は、私たちの身体も調整がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったりと体調を崩しがちです。このような時は、利尿効果のあるウリ科のすいかやきゅうり、冬瓜などを上手に食事に取り入れ、梅雨を乗りきりましょう！

6月は食育月間です！



『食育』とは「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ものです。決して難しいことではなく、家族や友達と楽しく食事することも食育につながります。

食事のマナーや食べ物の知識、食べ物を大切にする心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさん作っていきましょう。

旬を味わう

給食では、旬の食材として
6月30日（金）にお味噌汁として出します。

かぼちゃ

日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・ペポかぼちゃの3種類があります。現在では、糖質の多い西洋かぼちゃが大半を占めています。

スッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。ビタミンCやカリウムが多く、夏が旬の野菜です。

家庭での食中毒予防！

6月に入り、じめじめと蒸し暑くなってきました。梅雨の時期から9月頃までは、特に細菌による食中毒が発生しやすくなります。しっかり手洗いをし、身近な衛生に気をつけて、体調を崩さず、元気に夏を迎えましょう。

ポイント1 食材の購入・管理

賞味期限などの表示をチェックし、なるべく新鮮なものを選び、帰ったらすぐに食材に適した保管庫へ入れましょう。

ポイント2 手洗い

手には見えない雑菌が沢山います。調理前、生魚・生肉・卵などに触った後、盛り付け前、食事前には必ず手を洗いましょう。

ポイント3 調理器具の使い分け

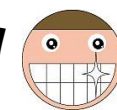
野菜や果物など加熱しないものを切るときは、生肉・生魚で使用したものと別の包丁やまな板を使う、もしくは熱湯消毒して使うとよいでしょう。

ポイント4 調理

加熱は十分に。中心まで火が通っているか必ず確認しましょう。
調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ入れましょう。

※お家の人といっしょに読みましょう。《家庭数》

歯を丈夫にする食生活をしよう！



歯は食べ物を細かく噛み砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。歯（永久歯）は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

◆よく噛む

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には歯に付いた食べかすを落としたり、虫歯を予防したりする効果があります。



◆時間を決める

だらだら食べていると、虫歯菌はずっと酸を作り続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、虫歯の原因になります。



◆歯みがきをする

歯に付いた食べかすをえさに、虫歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これが虫歯の原因となるため、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。



◆歯を丈夫にする栄養をとる

丈夫な歯を作るためには栄養バランスの整った食事が大切です。中でもカルシウムは、歯をつくるもとになる必要不可欠な栄養素です。



歯を大切にしよう！

カルシウム

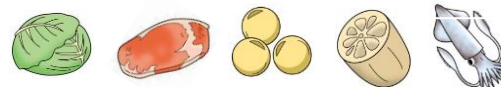
牛乳、乳製品、小魚、海藻などに多いです。カルシウムを吸収するためには、ビタミンDと一緒にとると良いです。ビタミンDは、鮭、小魚、干しいたけなどに多いです。



6月の給食は噛みごたえのある材料を出します。

噛む訓練には噛みごたえのある食べ物

単に硬い食べ物ではなく、食物繊維の多い海藻や野菜、きのこ、干した野菜や魚、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど、何回も噛む必要がある食べ物を食べましょう。



歯の名前とはたらき

