

きゅうしょくだより 6月号

令和7年6月

名張市立美旗小学校

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食

べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかす

を洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、

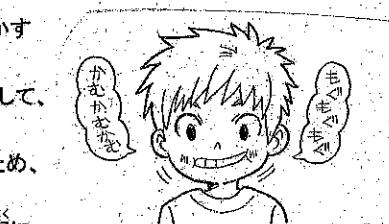
むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、

消化・吸収がよくなります。また、よくかむと、脳が満腹に

なったと感じて、食べすぎを防ぎます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、

脳の働きも活発になります。

よくかむために



あと10回かんでみる	一口ごとにはしを置く	一口の量を少なく
一口30回を目標に、食べ	一口食べたら、一回はし	一口の量を少なくすると
物をのみこむ前に10回多く	を置いて、よくかんでゆっく	食事全体のかむ回数が
かむことに挑戦してみましょう。	り食事を味わってみましょう。	増えます。

6月4日の給食に「かたやき」がでます。かたやきは、その昔伊賀忍者の携帯食であったと

いわれます。日持ちがするので合戦地では優秀な保存食として重宝されました。

すごくかたいお菓子なので、ちいさく割って食べましょう。



まいとし がつ しょくいくげっかん 毎年6月は食育月間

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です

学校では「給食」を生きた教材に、食べ物の知識やバランスのよい食べ方についての食育の取組をすすめています。ご家庭でも普段の食生活について振り返り、毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。

スナップえんどうのすじとり体験(3年生)

5月14日(水)、3限目と4限目に3年生がスナップえんどうのすじとりをしてくれました。

スナップえんどうはさやも食べられると説明すると、

「知ってる、食べたことある、おうちですじとりした。」

と子どもたちの声。スナップえんどうは次の日の

給食で塩ゆでにして、おいしくいただきました。



子どもたちは、体験を通して食への関心が深まると思います。ご家庭でも子どもたちにいろいろな体験をさせていただきたいと思います。

しょくちゅうどく ふ きせつ 食中毒が増える季節です

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。

食中毒予防のポイントを確認しましょう。

しょくちゅうどくよ ぼう 食中毒予防の3つのポイント

つけない 調理や食事の前には 石けんでていねいに手を 洗い、清潔な食器や器具 を使うようにします。	増やさない 冷蔵や冷凍が必要な 食品は、購買後すぐに 冷蔵庫や冷凍庫に入れ て、早めに使います。	やっつける 加熱が必要なものは 中心部が75℃で1分 以上を目安に、しっかり 火を通すことが大切です。
---	--	---

