

6月給食だより

令和3年6月
山梨県立ろう学校

6/4～6/10

歯・口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。

しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができないうえに、食物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

よくかんで食べる  かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる  だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかりと歯みがき  フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	栄養バランスの良い食事を心がける  規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。
---	--	--	---

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒予防の三原則

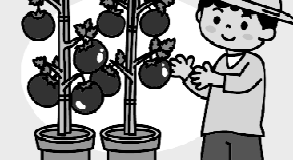
付けない  ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。	増やさない  ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	やっつける  中心温度75℃1分以上 ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
---	---	---



子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？



家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

家族みんなで食卓を囲む  食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。	一緒に食事の支度をする  買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。
朝ごはんを食べる習慣をつける  1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。	体を動かす機会をつくる  おなかですいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。
行事食や郷土料理を取り入れる  伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。	さまざまな味を経験させる  味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。
減塩を心がける  子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。	家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる  食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。