



# 食育便り

2023年6月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。また、体調を崩さないように、しっかり食べ、適度に運動し、そして十分な睡眠を心がけましょう。

## 食育で育てたい「食べる力」

6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。特に子どもの時代の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。また、食育は子どもたちだけを対象とするものではなく、大人になってからも生涯にわたって健康で暮らすことができるよう、学び続けることでもあります。さまざまな経験や学習を通して、食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身につけ、健康で豊かな食生活を送ることができるようになります。

また、食を通じたコミュニケーションを育むことも大切な食育の一つです。これを機に家族みんなで食卓を囲む時間を作ってみませんか？



## 食中毒注意報

細菌やカビは暑くてジメジメした季節が大好きです。「すぐ食べるから…」と食べ物を外に出っぱなしにすると、あっという間に菌が増えて、食べ物を腐らせたり食中毒を引き起こしたりします。また食中毒菌などによる汚染はにおいや色、味からは見分けがつかないこともあります。食中毒予防の三原則を学び、しっかり実行しましょう。

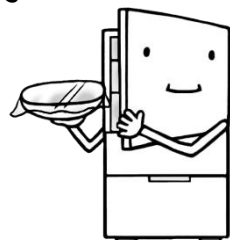
### つけない



よく洗ってから調理しましょう！

### 増やさない

作ったらすぐ食べよう！残すときは冷蔵庫に！



### やっつける



しっかり加熱しよう！

## 歯と口の健康習慣

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よく噛んで食べる」ことは歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることもつながっています。

### 消化を助け、食べ過ぎ防止



よく噛むことで食べ物が細かくなります。唾液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よく噛むことはストレスの解消にも役立ちます。

### 歯並びや発声もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口の周りの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、よく噛んで口の周りの筋肉を鍛えましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

### ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して！

1、2、3  
……30!

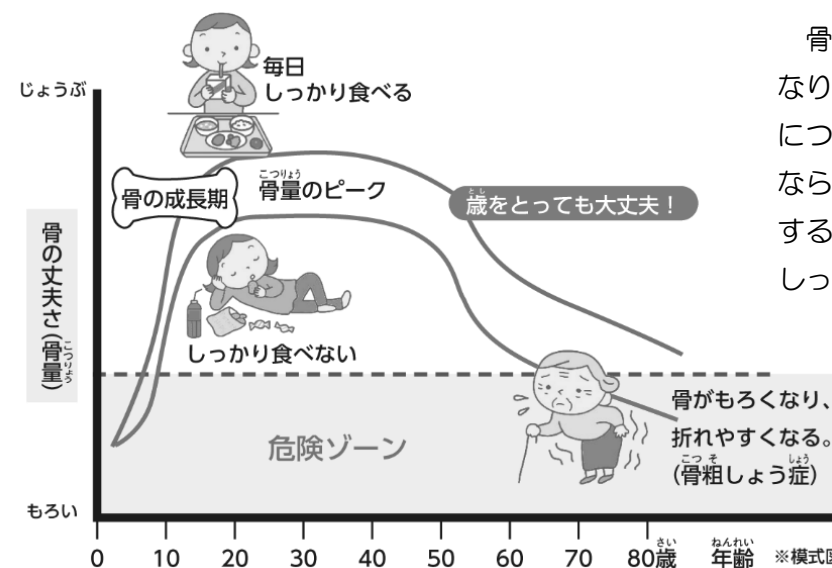


よく噛む習慣を身につけるには、噛む回数を数えてみるのもよいでしょう。やわらかいものは、飲み込む前に「もう5回噛む」を意識してみましょう。またひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

### かみごたえのある 食品もとり入れよう！



## カルシウムをとって「貯骨」しよう



骨の量は成長とともに増加し、20歳頃が最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減少してしまいます。骨粗しょう症などにならず丈夫な骨で一生を過ごすためには、骨が成長する子どもの時期に食べ物からカルシウムを摂り、しっかり骨にためておくことが大切です。いわば

「カルシウムの貯金」です。この貯金は大人になってからはためることができません。人生の中で10代の今が、一番カルシウムを摂っておきたい時期です。日ごろから意識してカルシウムを摂るようにしましょう。