6月 食育便り

２０２４年6月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

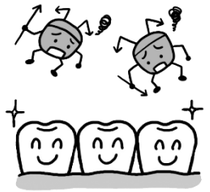
新学期の給食が始まって１か月が経ちました。１年生も中学校での生活に慣れてきた頃ではないでしょうか？今年は春とは思えない暑さが続きました。慣れない暑さのせいで体に疲れが出ている人も多いと思います。しっかり食べるだけでなく、しっかり睡眠・休養をとって心と体を休めましょう。

噛むってこんなに素晴らしい

６月４日から １０日までは「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。給食でも３日からの１週間、噛み応えのある食べ物や、歯のもととなるカルシウムを多く含む食べ物を使用した献立が登場します。よく噛んで食べることは、食べ物の栄養が体に吸収されやすくなるだけでなく、体や心にいいことがたくさんあります。近年の研究では、よく噛むことで記憶力が高まるという報告もされています。歯と口の健康について考える機会にしましょう。

消化を助け、食べすぎを防ぐ

脳の働きを活発にする



むし歯を予防

歯並びがよくなる

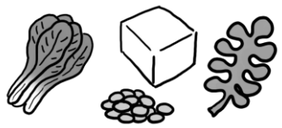
カルシウム、成長期こそしっかりとって！

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも、子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」！

骨のカルシウム量（骨量）は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことは、なかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれます。牛乳・乳製品や小魚類とともに食事に上手に取り入れましょう。

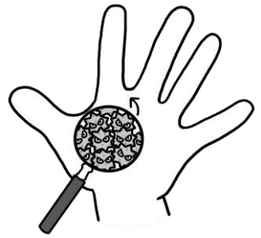
牛乳・乳製品を上手に利用！

カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーがある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！

体に吸収されやすい形のリン（無機リン）のとりすぎは、カルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。利用するときは気をつけましょう

防げ！ 食中毒



梅雨の季節ですね。湿度が上がり、これからの時期に気をつけたいのが食中毒です。毎年６月から９月にかけて、食中毒が多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわからない場合もあります。食中毒を防ぐには食品に細菌類をつけないことが大切です。そのためには料理をする時、そして食べる前に手を洗うことが効果的です。給食センターの調理員さんは、調理場に入る前はもちろんのこと、作業中もこまめに手を洗っています。みなさんも食べる前にはしっかり手を洗う習慣を身につけましょう。

正しい手洗い

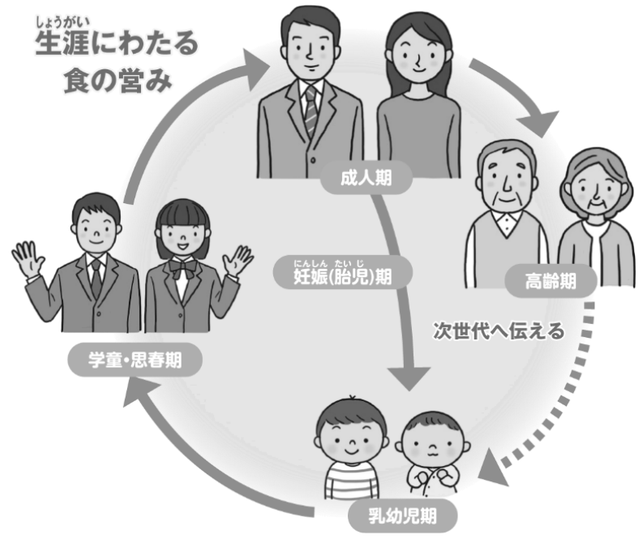
石けんはよく泡立てましょう
水でよく洗い流しましょう
清潔なハンカチで手をふきましょう

洗えたかな？

手のひら 手の甲、
指の間、親指のまわり
指先、手首

６月は食育月間 ～「食べる力」と「生きる力」～

現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食などの食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることで心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。６月は「食育月間」です。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる楽しさと食べる体験を広げる	「食は大切、食は楽しい」を学んで体験	健康な食生活を営み、よき食べ手として社会を豊かに	心豊かで健やかな食生活を送り、食文化を次世代に

こんなことも食育です！

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう