

暑い夏がやってきます!

今年もまた、梅雨入り宣言が気にかかる頃となりました。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目標として、できることから取り組んでみませんか?

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

- 朝ごはんを食べる
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度をする
- わが家の味を伝える

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるように洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに!
爪はあらかじめ短く切っておきましょう



ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10
歯と口の健康週間

よくかむと体にいいことがたくさん!

消化吸収をよくする
脳働きが発達する
肥満予防
むし歯予防

食べ方チェック!

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- 食べるのがとても早い
- 食べるが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみよう。

かむ習慣をつけるには?

- 一口30回を意識し、よく味わって食べる
- 食べ物を水分で流し込まない
- かみこたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには?

- 食事やおやつは決まった時間に食べる
- 食べた後はしっかり歯をみがく
- カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

