

# 食育だより

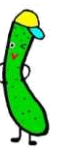
2026.6月号

## 6月は「食育月間」です!

三豊市南部学校給食センター



学校給食では食育の日を中心に地産地消をすすめています!



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調をくずしやすいときです。食事の前には、ていねいに手洗いをし、清潔なハンカチでふいてから給食の準備に取りかかりましょう。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。食中毒を予防するためにも次の3つのポイントをおさえましょう。

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食べることは、生きるためにも欠かせないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日ごろの食事のとり方や生活習慣について振り返ってみましょう。

### えいせいてき 衛生的な食事のための3つのポイント

#### 1. つけない

料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



生の肉や魚、卵などを触ったときは、とくに念入りに!

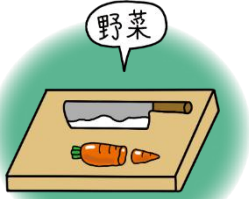
石けんをつけて手をていねいに洗い、細菌やウイルスからの食中毒を予防しましょう。



#### 2. ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。

まないた、包丁は肉、魚用と野菜用に使い分ける。

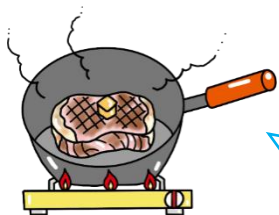


生温かい温度での保管は、細菌が増えやすくなります。

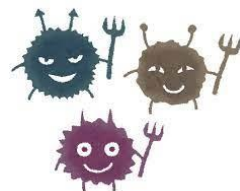
※給食センターでは、食中毒予防対策のため、肉や魚を扱う部屋と野菜を洗う部屋も分けて、衛生面に配慮しています。

#### 3. やっつける

生で食べる時以外、十分に火を通してから食べる。



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。



### 家庭で取り組みたい「食育」



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



### はくち けんこうしゅうかん ~歯と口の健康週間~

むし歯の「むし(64)」にちなんで、「虫歯予防デー」とされていた6月4日から6月10日までの1週間が、「歯と口の健康週間」とされています。この機会に自分の歯の健康について見直し、むし歯や歯周病を予防しましょう。特に、カルシウムの多い食べ物を取り入れ、よくかむことを心がけましょう。

### はくち けんこう たも 歯と口の健康を保つには?

<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>	<p>★カルシウムが多くとれる食べ物を取り入れる</p>
---------------------------	------------------------------

歯の主な構成成分は「カルシウム」です。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。また、かみごたえのある食べ物を取り入れることによってかむ回数が増え、唾液がたくさん出て虫歯の予防につながります。よくかんで食べるようにしましょう。