

EAT通信 6月

令和7年(2025年)
和歌山市立 西脇 小学校

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけ、気温も湿度も高くなり蒸し暑い日

が増え、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけましょう。

また、じめじめとした環境では食中毒が発生しやすくなります。食事前の手洗

いなど、身近な衛生には十分に気をつけましょう。

今月の給食目標 「衛生に気をつけよう」

- 正しい手洗いの仕方をおぼえよう
- 当番の人はマスク・ぼうし・エプロンを正しくつけよう
- せいけつな配ぜんの仕方をおぼえよう

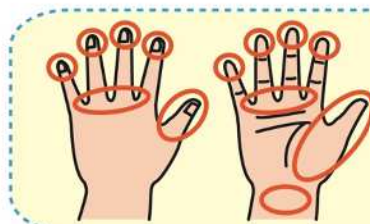


手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付くため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょ。

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょ～

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる	満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ	だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
消化を助け、栄養の吸収が高まる	あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる	脳が活性化し、精神を安定させる



6月は「食育月間」です。食べる事の大切さを改めて考えるとともに、生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学び、この機会に普段の食生活を見直してみましょう！

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする 買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。	共食の回数を増やす テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。	朝ごはんを必ず食べる 早寝・早起き・朝ごはん、で、生活リズムを整えましょ。
栄養バランスを意識する 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。	行事食や郷土料理を取り入れる “わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。	

～おうちのひとといっしょにみてくださいね♪～