きゅうしょくだより　6月

梅雨の季節になりました。気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

（食育基本法・前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

ふるさと給食週間　6月17日(月)~21日(金)

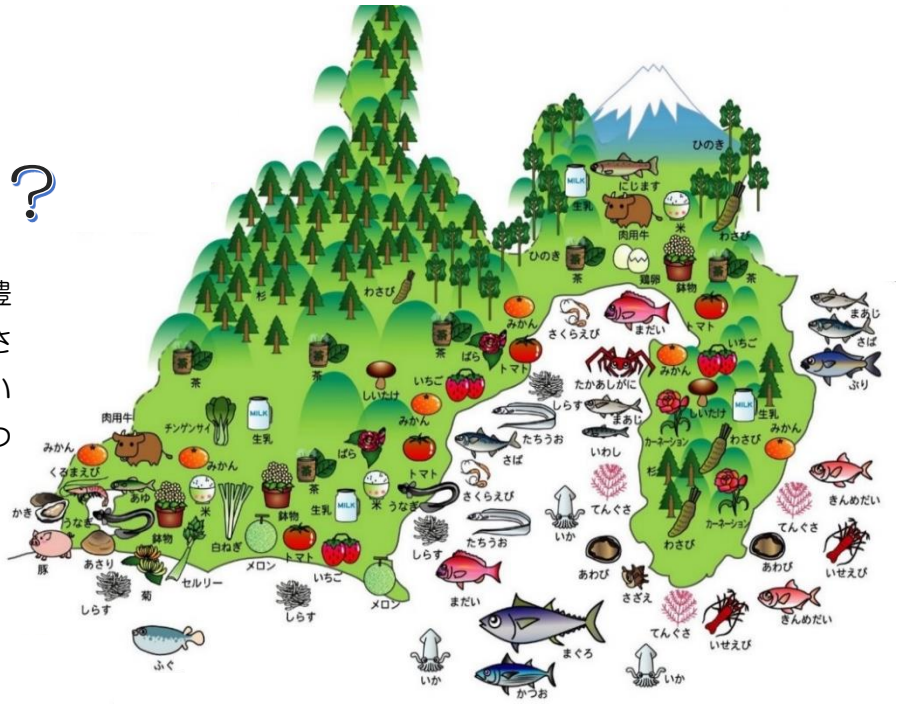
６月の食育月間にあわせて、**「ふるさと給食週間」**を実施します。「ふるさと給食週間」は、地域を再発見するとともに、地元の食文化に親しむ機会です。

学校給食センターでは、静岡県内や御殿場市でとれる食べ物を活かした献立を取り入れます。お楽しみに！

この機会に、みなさんに地元の特産品や、給食の食べ物がどこから運ばれてくるのかを学び、食について関心をもってほしいと思います。

静岡県の特産物　知っていますか？

私たちが住む静岡県は、山と海の豊かな自然に囲まれているため、たくさんの特産物があります。みなさんはいくつ知っていますか？そして、いくつ食べたことがありますか？

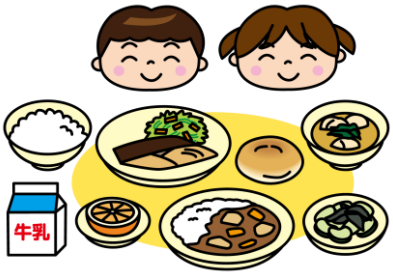


歯と口の健康週間　6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

安全においしく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

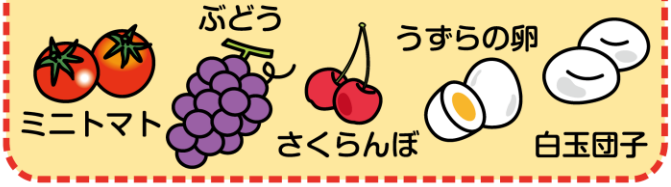
食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

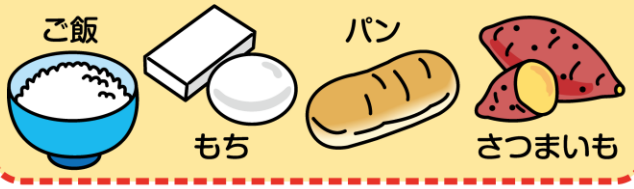
早食いは危険です。絶対やめましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。