



# きゅうしょくだよ! 6月

墨田区立隅田小学校  
校長 浮津 あゆみ  
栄養士 佐津川 節子

6月は、気温や湿度が上がり食中毒が発生しやすい時期です。食中毒は、細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気です。



## 食中毒に気をつけましょう



### 食中毒の三原則とは・・・!

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い塩素漂白剤で消毒をする。</li> </ul>

※ 食事の前や、トイレの後は、せっけんをしっかり泡立て洗うと効果が上がります。



## よくかんで食べましょう!



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。





# 6月 は 食育月間



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、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」とした上で、食育を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ことです。

子どものころ身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。

## 家庭では、こんな食育を・・・



### 親子で料理をする



買い物や調理などの経験は食べ物を大切にすることを育みます

### 朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはんによって生活リズムを整えましょう

### 栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、我が家の味が子どもたちへ栄養のバランスが良くなります



### 家族で食卓を囲む

テレビを消して、会話などを楽しみながらゆっくり食事をする機械をつくりましょう



### 農業体験などを取り入れる



## <お知らせ> すみだ食育フェス2023

期間：令和5年6月15日（木）～18日（日）

会場：区役所1階アトリウムほか

内容：パネル展示、体験、講演会、講習会、地域イベントなど

