



ほけんだより

平成27年6月8日
昭和東小学校 保健室

みんなで食育 笑顔で食育！

6月は食育月間です。17日は呉っ子給食の日の献立，

「たこめし・牛乳・安芸灘汁・冷凍みかん」です。

呉は海産物やかんきつ類が豊富です。呉市のおいしい特産物を味わって，もっと呉市を身近に感じて欲しいです。ご家庭でも，家族で食事をする・作ることなどの日々の生活の中でできる食育も大切にしていきたいと思ひます。

食べ物で体をつくり，食べ方で心を育てましょう！



* 給食試食会 1ねんせい*

今年も昭和中央小学校の矢野栄養教諭による食育指導・給食試食会が行われました。



保護者の方の感想より

改めて食事の大切さ，バランスよく食事することの大切さを感じました。

給食はたくさんの材料が使われていて驚きました。赤・黄・緑のはたらきやグループ分けがとても勉強になりました。

家族の健康のため，基本である食事を大切にしていきたいと思ひました。給食はとても優しい，なつかしい味でした。うちは味が濃いなと感じたので減塩を心がけていきたいです。

呉市の学校給食とは・・・？

旬の野菜，魚，大豆製品などを多く取り入れた献立です。



行事食や郷土料理の献立です。



だしは，煮干し・昆布・削り節などでとっています。



減塩給食。だしのうまみを生かし，香味野菜や酸味を加えることでしっかり味が感じられます。

加工食品はできるだけ使わないように，カレールーやホワイトルーなども手作りしています。

「地産地消」(地元でとれた食べ物を，地元で食べること)に取り組んでいます。苗代で作られたえのきが使われています。



この時期は、温度が高いうえに湿度も多く、食中毒の原因の大半をしめるといわれる、細菌やウイルスの大好きな条件がそろっています。

また食中毒の中には、金にかかわるほど高価なものも、数多く存在します。

食中毒に 注意しましょう

汚れた手のままで食べものにふれるのは厳禁！
食事の前には必ず手洗いをしましょう。

* 歯と口の健康週間 *

6月の保健目標「3分間しゃべらずにはみがきをしよう！」

全校朝会のあと、はみがきをする時の力の強さをたしかめにきた人が何人もいました。

歯に関心を持って、歯を大切に思っている人がたくさんいてうれしく思いました。

これからもはみがきを続けて健康な歯をつくっていきましょう！



食べ物をたくさんかんで食べると、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。

歯ぐきも丈夫になります。また、脳の血めぐりが増え、脳細胞の発達により効果があると考えられています。



よくかむとこんな
いいこと！

1 鏡を見ながらみがこう
歯ブラシの向きや歯の向きを、1本1本チェックしながらみがこう

2 みがきにくいところを知ろう
歯の隙間や歯のくぼみから、みがき残しやすくなるポイント

3 毛先をうまく使おう
歯ブラシの毛先を歯の隙間に当てながら、歯を磨き残しなく磨こう

4 軽い力でみがこう
力が入りすぎないように、歯ブラシの毛先を歯に当てよう

5 小刻みに動かそう
歯ブラシを歯の隙間に動かすから、1本1本、みがこう

自分のお口のみがき方は？

やってみよう

- 歯ブラシにかかる力は150～200グラムくらいがベスト
- 歯ブラシの先が広がらないくらい