

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年
6月号

青森県立弘前第一養護学校

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

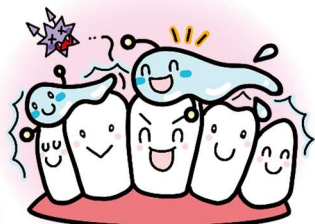
よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



きおくりよく、たか
記憶力を高める!



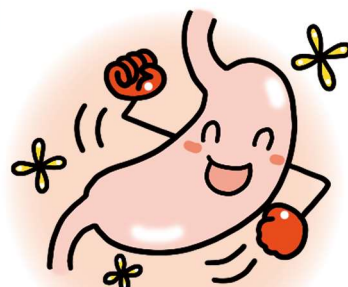
リラックスできる!



ばよぼう
むし歯を予防する!



はなら はっせい
歯並びや発声がよくなる!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



たす ふせ
食べ過ぎを防ぐ!



ひようじょう ゆた
表情が豊かになる!



うんどうのうりよく
運動能力を
フルに発揮できる!

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいでは分かりません。

細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

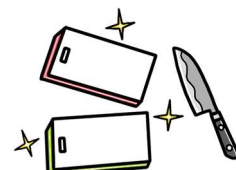
こんなことに 気を付け ましょう



食事の前、調理の前にはせっけん
でよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗い
ましょう。カットした野菜や果物は
冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で
野菜や果物など火を通さないものを
切ってはけません。生肉などは
一番最後に切るか、できれば調理器具
を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火
を通してから食べるようにしましょう。
調理をしたなら、なるべく
早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、
使った後はすぐに洗剤と流水でよく
洗いましょう。よく乾かして保管し、
定期的に殺菌・消毒をしましょう。

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、こどもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

よっか
4日は



地産地消に取り組むことが
できるよう県内の食材につ
いて知ってもらえる機会を
して県内の学校給食で実施
されています。
本校は4日に実施です。



ごはん、牛乳、
パン（県産小麦使用）、
ぶた肉、とり肉、たまご、
肉団子、切干大根、

てりやきチキン、大豆、
かぼちゃ、豆腐、
あおもりぷりん、ごぼう、
その他野菜類

4日の給食以外にも
たくさんの県産食材が
使用されています。
青森県の恵に感謝して
おいしくいただき
ましょう。



よくかまない
やめよう! ^た食べ方



はやぐ
早食い



しょうちゅうどく
食中毒

「つけない」



6月の給食目標【よくかんで食べよう！】です。口の中に食べ物を入れすぎないように気を付けて食べましょう。