



おうちの人と  
いっしょに  
読みましょう

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間が始まることもあり、今月はとくに「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを子どもたちに伝えていきたいと思えます。

# 咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯でかみくだくことを「咀嚼」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、引いては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましょう。

## よくかんで食べるためには



かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。  
テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分であらゆる楽しんで食べる。



## 6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

<p><b>食事の重要性</b></p> <p>食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。</p>	<p><b>食品を選択する力</b></p> <p>正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。</p>
<p><b>感謝の心</b></p> <p>食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。</p>	<p><b>社会性</b></p> <p>協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。</p>	<p><b>食文化</b></p> <p>地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。</p>

## 学校給食の衛生管理

学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準」(文部科学省)に沿って実施されます。これは給食で事故が起きないように衛生管理の重要項目が示されたものです。さらに毎日、これらの項目を「学校給食日常点検票」で確認することが義務づけられています。また施設の衛生管理については定期検査も行われています。



### 日常点検票では、こんなことをチェックしています

- 水道水の塩素濃度のチェック
- 材料のチェック (検収)
- 調理員さんの健康状態の確認
- 手洗いの徹底
- 調理時の温度管理
- 材料と調理済み食品を保存
- 子どもたちが食べる30分前に検食
- 給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認 など