

# 食育だより 6月号



令和6年5月31日

練馬区立豊玉第二中学校

運動会も無事に終わることができました。勝ち負けだけではなく、協力し合うことで絆が深まったのではないのでしょうか？これからは梅雨がやってきます。6月は気温と湿度が高くなり、食中毒などの細菌が繁殖しやすい時季でもあります。食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。

## ○6月は国が定める食育月間です○

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はぐくみ、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、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『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」と位置づけています。



ご家庭でも旬の食材を使うこと、行事に関連した食事を作ること、家族で一緒に料理をしたり、片づけをしたりすることも食育の第一歩です。ご家庭でも、できることから食育に取り組んでいただけたらと思います。

## ○丈夫な歯を作るために○



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。近年、虫歯を持つ人は徐々に減少していますが、歯周病は徐々に増加しています。歯は1度生え変わるとその後は生えてきません。

歯の健康を保つためには食事の面ではよく噛んで食べることがとても重要になってきます。よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促されます。唾液は歯についた汚れを流したり、歯を修復するのに助けたりします。噛む回数の目安は1口で20回です。もちろん、カルシウムやビタミンDなど歯を強くする栄養素も普段から摂るように意識してほしいと思います。食事以外にも歯磨きもとても重要です。歯垢はうがいなどでは落とすことができません。歯磨きをしっかりと、歯や口の中の健康を保つことができるように、日ごろから意識してください。

給食では6月7日（金）にカルシウムたっぷり&かみかみ献立を入れています。よく噛んで食べましょう。

今までは前月の食材産地を食育だよりに記載していましたが、5月より、学校のHPの給食のページにその日に使った食材の産地を載せています。その日の給食と一言も一緒に載せていますので、ぜひご覧ください。

