



大津市食育推進

キャラクター

「おぜんちゃん」

らんちたいむ

令和2年度6月号
大津市教育委員会

長い休校期間が終わり、学校が始まりました。休校期間中に生活リズムが乱れ、体調を崩してしまった人はいませんか？毎日を元気に過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん！』規則正しい生活リズムを心がけましょう。

6月22日から新型コロナウイルスの感染リスクを軽減するため、配膳を少し簡単にした給食が始まります。感染予防のため、手洗いを徹底する、こまめに換気をする、机を向かい合わせにしない、会話を控える等普段とは、異なる給食のスタートになりますが、おいしくいただきます。

正しい手の洗い方をマスターしましょう！

6月に入り、梅雨が近づいてきました。梅雨は、湿度が高いため食中毒菌が繁殖しやすい季節です。食中毒予防の基本は、手洗いです。また、新型コロナウイルス感染対策の中でも、手洗いが重要といわれています。学校やご家庭でも十分に手洗いをして、予防しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。

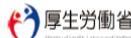


手首も忘れずに洗います。

【手洗いの6つのタイミング】

- ① 給食（昼食）の前後
- ② 外から教室に入るとき
- ③ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ④ 掃除の後
- ⑤ トイレの後
- ⑥ 共有のものを触ったとき

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



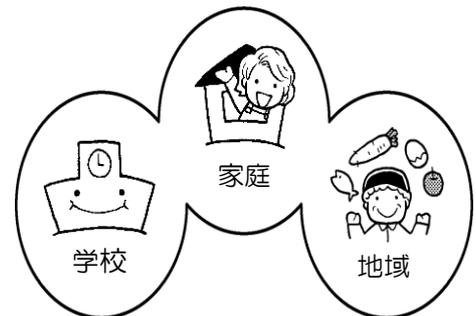
厚生労働省 検索

食育月間・よくかんで食べよう

6月は「食育月間」です。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や、食品を選択する能力を身につけ、健全な食生活を送ることができるように、いろいろなところで取り組みが行われています。

食育は、学校・家庭・地域が連携してすすめることが大切です。ご家庭でも、『らんちたいむ』等のおたよりを活用して、食のことを話題にいただき、家族で食について考えてみる機会をもっといただくと幸いです。



朝ごはんを食べて元気に一日をスタートさせよう！



毎日食べよう
朝ごはん

「朝からだるい」、「集中力がない」という人はいませんか？
朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。

さらに、よくかむことで、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、一日の生活リズムを整えましょう。

かめばかむほどよいことがいっぱいあります！

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活を送るためにとても大切です。

近年の子どもたちの傾向として、かまない子ども、かめない子どもが増えています。やわらかい食べ物が好まれていること、生活時間の変化により、十分な食事時間がとれず、ゆっくりかんで味わうことが少なくなっていること等が原因として考えられています。

今月6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に食べ物をよくかんで味わうことの大切さを見直し、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

<p>消化を助けます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だ液と混ぜ合わせ、飲み込みやすくする。 ・消化しやすいように小さくする。 	<p>食べすぎをふせぎます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よくかんでいる間に満腹になってくる。
<p>かむことは自然の歯ブラシです</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜などを何回もかむと、だ液がたくさん出て食べかすを落とす。 	<p>味覚が発達します</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の味がよくわかるようになる。
<p>あごが発達します</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あごの骨や筋肉が強くなり、歯並びがよくなる。 	<p>脳が発達します</p> <ul style="list-style-type: none"> ・神経を刺激して脳のはたらきをよくする。

参考資料：すぐ使える『給食だより』素材（健学社）

よくかむためにはどうしたらよいのでしょうか？

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力は次第に弱くなってしまいます。普段から、かみごたえのある食べ物を食べて、よくかんで食べる習慣をつけておきましょう。

① かみごたえのある食品を取り入れましょう。

繊維質の多いものや、弾力のあるものは、かみごたえがあります。



② 食材を大きめに切りましょう。

大きめに切ると、よくかまないと飲み込めないで、かむ回数が増えます。

③ 飲み物や汁物で流し込んで食べないようにしましょう。

流し込むと、よくかまないまま食べてしまうことになります。