



食育だより



令和2年度

6月号

大阪府教育庁

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境に慣れるまでは、緊張や不安で疲れを感じることもあるかもしれませんが、食事は健康な心と体にとって、大切な基礎になります。栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気な毎を送りましょう。

また、新型コロナウイルス感染症や、食中毒の発生を予防するために、食事の前後やトイレの後には、必ず石けんを使って正しく手を洗う習慣をつけましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。

新型コロナウイルス感染症予防のための食事の工夫

- ① 食事の前、食事の後に手洗いをしよう
- ② 食事の直前まで、マスクを着用しよう
- ③ マスクは、ゴムの部分を持って外し、マスクの表面を触らないように注意しよう
- ④ ソーシャルディスタンスを保ち、対面にならないように座ろう
- ⑤ 食事の間は、会話を控えよう

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学び、自分の生活に生かしていきましょう。

歯と口の健康習慣

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。みなさんしっかりかんで食べられていますか？

食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- 食べるのがとても早い
 - 食べるのが遅すぎる
 - 食べ物を口からよくこぼす
 - かたいものが食べにくい
- チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましよう。