

6がっいただきます～す

令和8年度6月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

梅雨の季節が近づいてきました。

1日の中でも気温差が大きかったり、むしむしする日があったりすると疲れも出やすくなります。しっかり食べて、疲れを撃退し、暑い夏に備えましょう。



歯と口の衛生週間 ～6月4日から10日～

あって当たり前の歯。もし歯がなかったり痛かったりしたら、食事をすることはもちろん、私たちの健康にも大きな影響があります。

今から1200年ほど前の平安時代には、6月1日に餅などの固いものを食べて健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。平安人も「歯の大切さ、噛むことの重要性」をわかっていたのですね。

「噛む事の良さ」を改めて見直してみましょう。

あ 頭も心も体も元気



イライラにくくしたり、発音をよくしたり、病気を予防する効果があります。

い いい味 発見



よく噛むことで食べ物の本来の味がわかるようになります。

う 運動で全力投球



スポーツ選手も十分力を発揮できるように、歯の健康にも気を配っています。

え 栄養バッチリ



かむと食べ物を小さくし、さらに唾液も出て消化吸収しやすくなります。

お おなかいっぱい



20分くらいかけて食べることで満腹中枢が働き、食べすぎを予防します。

歯と口の健康のためには、歯磨きはもちろんちょっと固いものをよく噛んで食べることも大事です。ひと口20～30回を目安によく噛んでみましょう。

今月は

「食育月間」です。

「人を良くする」と書いて「食」。食べることは生きていく上でも、人間形成の上でも欠かせないことであり、健康な生活を過ごすための基本となるものです。

英語のことわざに“You are what you eat”（あなたはあなたが食べたものである）があります。「体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まる」という意味です。

「食育」と言われるとなんとなく難しいものと思ってしまうがちですが、毎日の生活の中で当たり前のようにできていることが多いのです。今月はちょっとだけ「食」について意識を高めてみましょう。

- たとえば・・・
- 1, 食べることの楽しみや喜びを改めて感じよう（おいしいな・楽しいな）
 - 2, 食べ物のことをよく知ろう（産地は？どこを食べているの？）
 - 3, 栄養のバランスを考えながらいただく（赤・黄・緑はそろってる？）
 - 4, 良いマナーで食べよう（箸の持ち方は？姿勢は？）
 - 5, 旬の食べ物や郷土料理を知ろう（小国の特産物って何だろう）
 - 6, 食べ物を育てたり収穫したりしてみよう（どんなふうに見えるの？）
 - 7, 料理を作ってみよう（どんな手順で？みんなの好みは？）



食中毒予防・感染症予防に「洗手必勝」

はじめとした梅雨は様々な菌が増えやすい時期です。1年を通して食中毒や感染症を予防するのに効果的なのが手洗いです。

では、手を洗う前と水だけで手を洗った後ではどちらの手の方の菌が少ないでしょう？

- ① 手を洗う前
- ② 手を洗った後

答えは ①です。

水だけでさっと洗うと、手のしわの間に隠れていた菌が手の表面に出てきてしまいます。

だから石けんをつけて30秒。
指の間も指の先も親指の漬けても手首も、丁寧に洗う習慣をつけましょう。

