

小学生のみなさんは  
おうちの人と  
よみましょう。



6月は、高温でじめじめする時季です。毎年6~7月、また夏休み明けの9月は食中毒の事故が発生しやすくなります。日ごろから気をつけたいものです。また、食事前の手洗いは、夏の食中毒予防だけではなく、冬のかぜ・インフルエンザの予防、また最近では季節に関係なく起こるようになったウイルス感染予防にも大変効果的です。この機会にぜひ習慣づけたいものですね。

## 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



## 食中毒予防の三原則

<p><b>付けない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</li> </ul>	<p><b>増やさない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p><b>やっつける</b></p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
---	--	---

6/4~6/10

### 歯と口の健康週間

### 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物の取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---



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」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



### 家族みんなで食卓を囲む

食卓のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

### 一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

### 朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

### 体を動かす機会をつくる

おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

### 行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

### さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

### 減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

### 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。