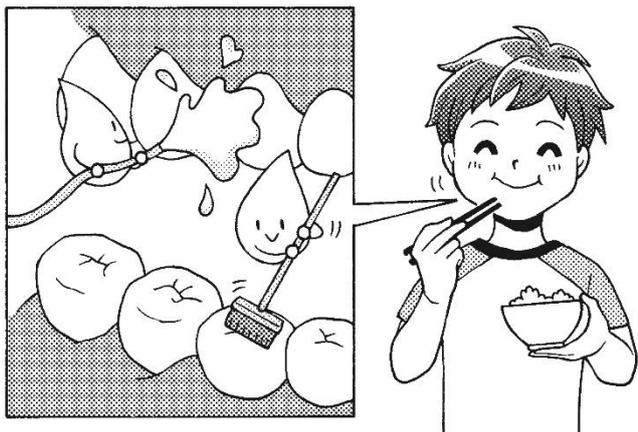


きゅうしょくだより

令和6年6月号
座間市立相模野小学校
校長 田中 恵子

梅雨の時期は、雨の日が続いて蒸し暑くなったり、寒かったり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理にも注意しましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

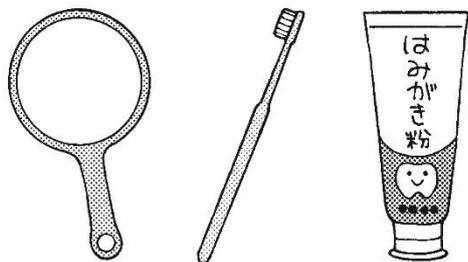
だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。

特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



食べた後の歯みがきが大切

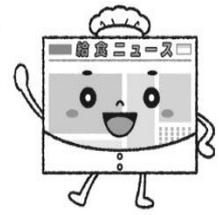


食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくれます。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

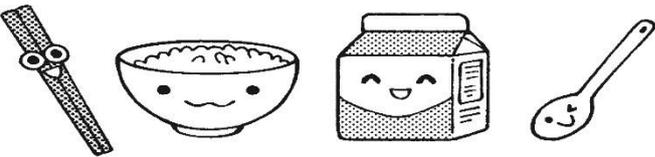
食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくこと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

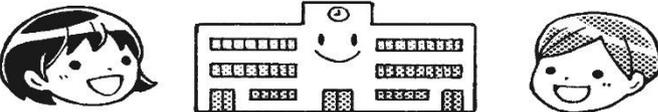


きゅーたん



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。

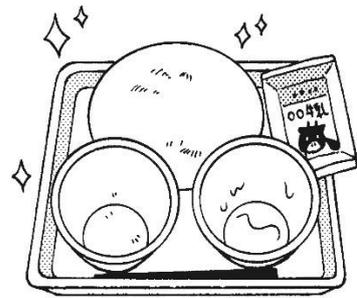


環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。



夏休み親子料理教室の参加者募集のお知らせ

- とき 令和6年7月31日(水) 午前10時～午後1時
- ところ 市民健康センター
- 内容 「座間市の郷土料理を知ろう！」
金平井、切干大根の煮物、夏野菜の味噌汁、きなこ豆
- 対象 市内の小学生に通う児童とその保護者
(未就学児はご遠慮ください)
- 定員 13組(多数抽選)
- 参加費 1人400円程度(保険料含む)
- 主催 座間市学校給食研究会
- 申込方法 任意の用紙に住所、氏名(おとな・子ども)※ふりがな、学年、電話番号を記入し、6月25日(火)までに担任を通じて栄養教諭山田までご提出ください。



©座間市