

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～



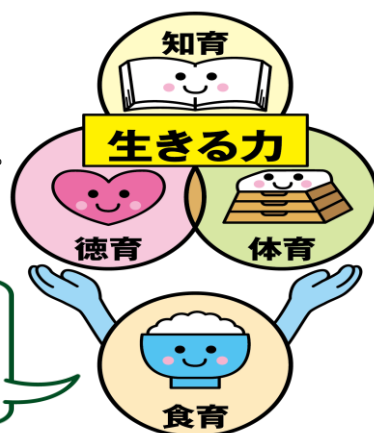
「食」という漢字は『人を良くする』とも読めます。もともとの漢字の成り立ちは違いますが、食べることの大切さを伝えるためによく使われるたとえです。英語のことわざにも“You are what you eat.”(あなたはあなたが食べたものでできている)があります。体と健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。

6月は「食育月間」です。食べることの大切さを見直してみましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「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』と明記され、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』と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度を する



わが家の味を伝える



食中毒を防ぐ 3つのポイント



細菌性食中毒予防のポイント、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

食中毒の発生しやすい季節です！

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



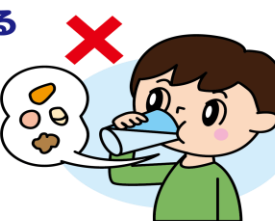
6/4～6/10

歯と口の健康週間



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる



★食べ物を水分で
流し込まない

★かみごたえのある食べ物を
取り入れる



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは
決まった時間に
食べる



★食べた後は
しっかり歯を
みがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

