

# 6月食育だより



黒石原支援学校  
菊池支援学校

梅雨入りし、あじさいがきれいな季節になりましたね。さて、みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、歯みがきは、なるべく口を閉じて行い、すぐときは、低い位置でゆっくりはき出すなど、しぶきが飛ばないように気を付けましょう。

## 感染症の予防のためには？再確認しよう！

Q1：手洗いはどの程度の頻度で、またアルコール消毒は必ず行わないといけな

A1：様々な場所にウイルスが付いている可能性があるので、外から教室等に入る時やトイレの後、給食の前後などは手を洗いましょう！基本的には、流水と石けんで手洗いを行います。ただし、流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ消毒薬を使用しましょう。



Q2：給食当番など配食を行う児童生徒にマスクは必要ですか？

A2：配食時のマスクの着用は、口や鼻からの飛沫等が食品に付着することを防ぐために必要です。暑くなると息苦しくなりマスクを外したいとは思いますが、自分や周りの人の命を守るために協力しましょう。



Q3：給食の会食時、気をつけることはありますか？

A3：給食を取りに行くときは間隔をあけて並びましょう。食べるときは、机をむかいあわせにせず、黙って食べるようにしましょう。パンやデザートなどは袋からなるべく出さずに食べる、または、はしやスプーンを使って衛生的に食べてください。給食後、使った机はアルコールで消毒しましょう。

今月のテーマ

◆感染症対策

◆食育月間「ひみこのはがいてぜ」

## 6月は食育月間です



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」について学んでいきましょう。学校給食は年間を通して約200回あります。学校では、継続性のある給食を生きた教材として活用しつつ、給食の時間をはじめとして、1年間を通じて食育の目標を達成できるように、献立の工夫、授業や食育だより、ホームページで情報発信を行っています。特に6月は食育月間で、熊本県産の美味しい食材や特産品をたくさん紹介します。

《よい歯のメニュー》6～10日 かみ応え&カルシウム豊富な食品

《ふるさとくまさんデー@阿蘇》17日 高菜めし、だご汁、馬肉入りうまかコロッケ



## かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいてぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉