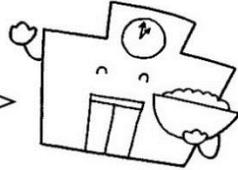


給食より



新年度が始まりました。コロナウイルスの影響もあり、例年とは、異なったスタートとなりましたが、食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いたします。

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



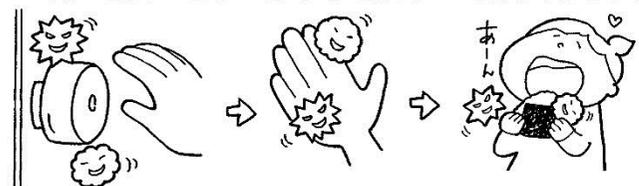
手洗いの後は 清潔なタオルや ハンカチでふく



タオルの共用や貸し借りも避けましょう

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えませんが、きれいに見えても手にはウイルスなどが付いていることがあります。また、手を洗う時は水だけでなく石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



ウイルスに負けない体づくり！免疫力アップの3つのおすすめ

①発酵食品 一汁三菜を基本に、バランスの良い食事を心がけましょう。

ヨーグルトや納豆、キムチといった発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌など、腸内で善玉菌としてはたらく菌が豊富です。これらは、腸内に定着することがないため、毎日継続して摂ることがポイントです。

②緑黄色野菜

可食部100g中にカロテンを600μg以上含む野菜の総称で、代表的なものは、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などです。これらは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つはたらきがあります。

③きのこ類

きのこに含まれる食物繊維のひとつ「β-グルカゴン」は、腸内の免疫細胞に直接作用し、活性化させるはたらきがあります。インターフェロンという体を守る機能があるたんぱく質の生成を促す作用があり、免疫力を高める作用が知られています。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

| | | |
|------------|------------|-----------------|
| ひ 肥満予防 | み 味覚の発達 | こ 言葉の発音ははっきり |
| ぜ 全力投球 | の 脳の発達 | は 歯の病気予防 |
| いー 胃腸快調 | が がん予防 | |

よく噛んで食べることで、体に良い働きがたくさんあります！

8020運動とは…？

大人の歯は、上下合わせて、28本あり、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みのことを「8020運動」といいます。子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。