

## 「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」

<b>朝ごはんを食べる</b> 	<b>家族で食卓を囲む</b> 	<b>一緒に食事の支度をする</b> 	<b>わが家の味を伝える</b> 
---------------------	---------------------	------------------------	----------------------

## 感染症・食中毒予防の基本！

## 正しい手洗い方法を確認しよう



<b>1</b> 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする 	<b>2</b> 手の甲を伸ばすようにこする 	<b>3</b> 指先、爪の間を念入りにこする 	<b>4</b> 指の間を洗う 
<b>5</b> 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う 	<b>6</b> 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る 	<b>洗い残しの多い〇部分は念入りに！</b> <p>爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>	

# 歯の健康を守ろう

子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）になり、すべて生えそろうのは、12歳から16歳の間です。ちょうど中学生の時期にあたります。歯の健康を保つ習慣をしっかり身につけましょう。

## ●よくかんで食べる

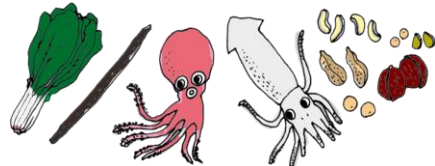
よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯にかかりにくくなります。

また早食いは肥満の原因にもなります。



## ●かみごたえのあるものを食べよう

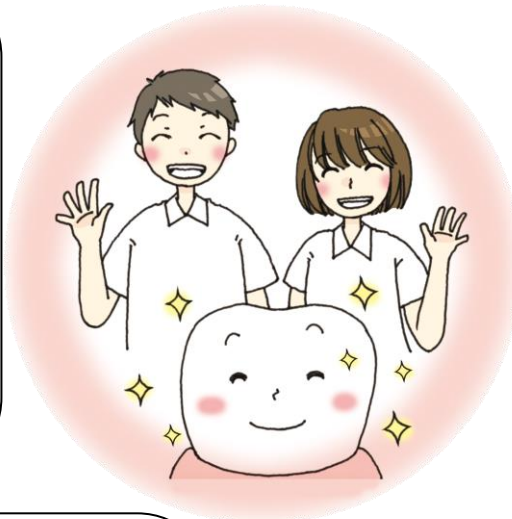
かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。



## ●時間を決めて食べる

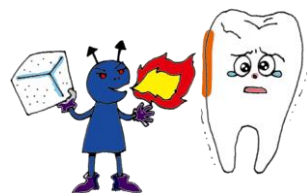
だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続き、歯が溶けやすくなります。

むし歯の原因にもなります。



## ●食べたら歯みがき

むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし菌が酸を作り、歯を溶かすことによって起こります。「食べたら歯みがき」の習慣を付けましょう。



## ●ジュースも要注意！

ジュースなどの甘い飲み物には酸性のものが多く、だらだら飲むとむし歯の原因になります。また飲んだ後は水やお茶で口をさっぱりさせましょう。



## ●鏡を見ながら歯みがきしよう

みがき残しがないように、鏡を見ながら歯みがきする習慣を付けましょう。歯茎にはれがないかもチェックしましょう。



## ●栄養バランスのとれた食事を

健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を毎日の食事からバランスよくとる必要があります。

