

6月食育だより

令和3年6月
大山崎小学校



平年より3週間早い梅雨入りです。

平年では、これから梅雨入りし、雨の日が続きますね…とご挨拶させていただき時期ですが、今年度は5月16日に梅雨入りしております。新型コロナウイルスはまだ格別の配慮が必要な感染症ですが、プラス雨も重なり鬱々としているかもしれません。

梅雨明け後は暑い夏がやってきます。暑さに負けない身体づくりのために、栄養・運動・休息をバランス良く組み合わせていきましょう。

6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です。



標語

“一生を共に歩む 自分の歯”

令和3年度の重点目標

生きる力を支える歯科口腔保健の推進

～生涯を通じた8020運動の新たな展開～

歯と口は国民が健康に生きていく力を支えるものであり、歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持する取り組みを進める必要があることから、「生きる力を支える歯科口腔保健の推進」を重点目標とする。



全身の健康

口の健康

口の健康と全身の健康のつながりが明らかになりつつある昨今、オーラルケアを超えたオーラルヘルスの考え方が広がっています。

治療のために歯科医院へ通院するのではなく、予防のために歯科医院へ行く。

児童期は、乳歯から大人の歯へ完全に生え変わる時期です。みがき残しのない歯みがきを習慣化し、メリハリのある食習慣を持ち（ダラダラ食べをしない）、人生100年時代、自分の歯を長く維持していきたいですね。

こどもの日メニュー「草もち」実施しました!!



- ①冷凍のよもぎ
 - ②白玉粉
 - ③水
- で草もちを作ります。



草もちとあんこを
カップに盛り付け
ていきます。
各学級、数を
まちがえないよう
に入れています。



常温のあんこと
合わせるために、
茹でた草もちを
冷やしています。



盛付作業の関係で、
牛丼は
ごはんとおかずに分けて
配食しました。



ねっ ちゅう しょう よう ちゅう い
熱中症に要注意!



「栄養士のひとりごと」

前年度から気になっていた“草もち”をようやく食べることができました。ただ、残食が多くて残念。あんこが苦手な児童の多さに驚きました。

平年より3週間早い梅雨入りですね。5月半ばから90%の湿度にビックリ。

気温も湿度も上がってくことで、食物のカビや腐敗の気になる時期になってきました。家庭での食中毒も実は気が付かないだけで発生しております。冬の間は翌日に食べていた残り物…必ず出しっぱなしにせず、冷蔵庫で保管しましょう。さらに、冷蔵庫や冷凍庫の過信に注意しましょう。食べる直前に調理、食べきることをできるだけ心掛けてください。

(栄養士：田中)