



食育だより



令和7年6月20日（金）
京丹後市立弥栄中学校

梅雨の時期は、暑い日や、梅雨冷えて肌寒い日があり、身体が気温についていけず、体調を崩しやすい時期です。体調不良の予防や悪化防止のためにもバランスの良い食事を心がけましょう。

また、食育基本法に基づき、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。生涯にわたって健康に過ごすために、給食時間を通じて、「食」と「健康」について学び、この期間に自分の食生活を振り返ってみましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

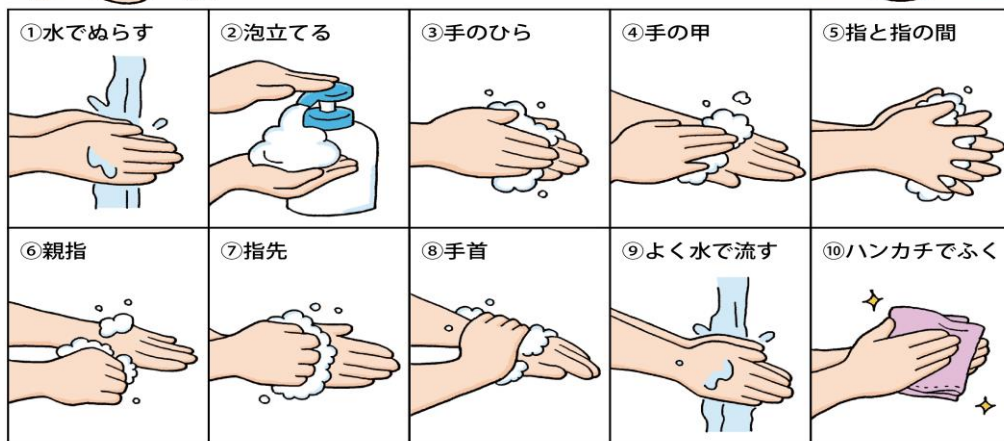


～食中毒予防にしっかり手洗いを！～

蒸し暑い日や梅雨に入るとじめじめした日が多くなり、細菌やウイルスが増えやすくなります。食中毒が起こりやすい時期ですが、食中毒に限らず、感染症予防にも「手洗い」が大切です。食事の前は石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。食事の他にも、トイレの後、帰宅後などもしっかり手洗いをしましょう。

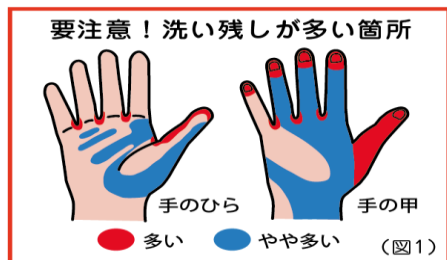
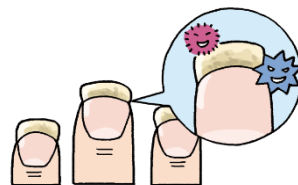


石けんを使った手洗い



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの殺菌が存在しています。この殺菌は手洗いで落としにくいですが、清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



赤と青の部分は洗い残しが多いです。特にこの部分は、念入りに洗うように心がけましょう。



手洗いは、きれいなタオルで手をふくのも忘れずに。

テスト対策！！～頭の回転をよくするために必要なたべもの～

6月23日、24日、25日は期末テストです。計画をたて、テスト勉強を頑張っている人が多いと思います。頭の回転をよくするために、毎朝必ずとっておかなければならないものがあります！

それは、「ブドウ糖」です。脳のエネルギーは、「ブドウ糖」に限られます。「ブドウ糖」が含まれている主な食品は、ごはん、パン、穀類、果物など砂糖（砂糖が分解されるとブドウ糖になります）が入ったものです。お菓子やジュースにもブドウ糖は含まれていますが、短時間で吸収されるため、朝食でとってもテストの時間までエネルギーが持ちません。一方、ごはんやパンの糖分はゆっくり吸収されてエネルギーになります。普段からですが、特にテスト当日の朝はしっかり「ごはん」や「パン」を食べましょう。



頭を動かすには「ブドウ糖」が必要ですが、ごはんやパンなどの炭水化物だけではなく、肉、卵、魚、野菜などが入ったおかずや汁もの、果物などいろいろな食品をとりましょう！就寝が遅い、夜遅くに間食をとると、朝、食欲が出ないので、規則正しい生活にも気を付けましょう。