

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!



# 食育通信

令和6年6月20日  
石巻市立住吉小学校

※お子さんと一緒にお読みください。

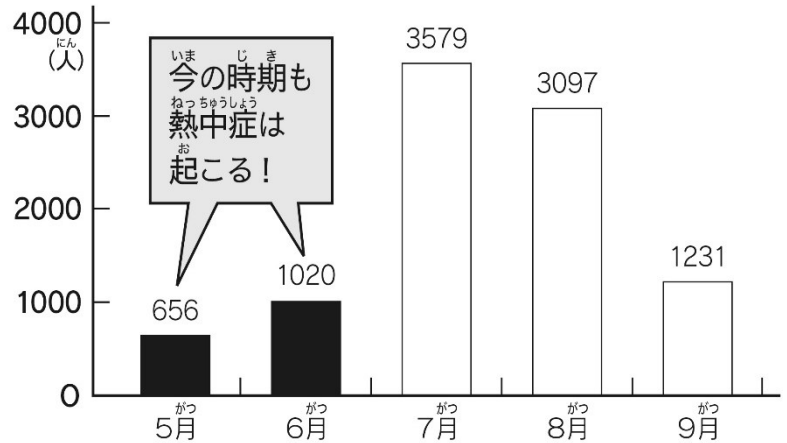
暑かったり肌寒かったりして体調管理が難しい時期です。早寝・早起き・朝ご飯で初夏のこの時期も元気に乗り越えましょう。

## 暑さに慣れていない時期の熱中症に注意!

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)



消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

©少年写真新聞社2024

## 食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておく、熱中症になりにくい体をつくることができます。

6月も後半に入りましたが、給食目標は守れていますか?

6月

の給食目標

「きれいな手で食べよう」



給食前の手洗いやアルコール消毒はバッチリですか?



# おいしいおにぎり ありがとうございます!

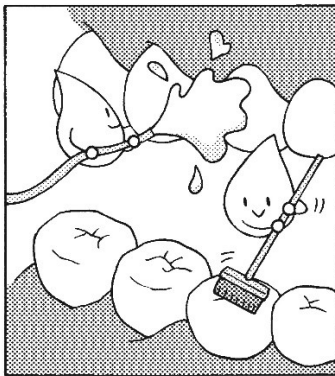


こんげつ かお  
**今月のおいしい顔!**

6/7(金)の全校たてわり遠足では、おいしいおにぎりに笑顔があふれました。ご協力ありがとうございました。

## よくかんで食べてむし歯予防

6月は給食にもカムカムメニューが多く出ました!



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2024

### かむ力をつける食べ物

