



令和7年5月30日発行  
 足立区立六木小学校  
 校長 河野典義  
 栄養士 北村文子



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

### 自分でできる！ 食品ロスを減らす工夫 家族と取り組む！

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買  
 い、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるように  
 します。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切  
 です。家族で協力して取り組みま  
 しょう。



### 食中毒になるとどうなるの？

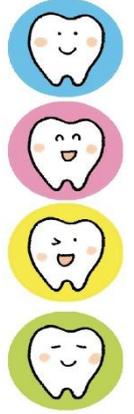
食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づ  
 かない場合もあります。



### 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べるこ  
 と、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。





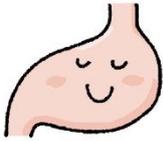
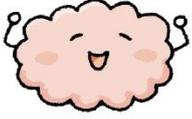
# は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



## よくかむことの効果



<p>ひまんよぼう 肥満予防</p> 	<p>のうかつせい 脳の活性化</p> 	<p>しょうかきゅうしゅう 消化・吸収を助ける</p> 	<p>むしばよぼう むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



### おつぎしょう しょくいく 六木小の食育

#### ねんせい かわ たいけん 3年生 皮むき体験

#### とうもろこしの皮むき



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

6月10日(火)  
ゆでとうもろこし



#### きゅうしょく もりもり給食ウィーク

6月9日(月)から13日(金)

給食をもりもり食べて、いつもよりも「きれい」に片付けることが意識できるようにチェックします。

