

食育だより



坪井小学校
令和6年6月

じめじめとした鬱陶しい梅雨の時期に入ります。これから夏にかけては、気温や湿度が上がり体調をくずしがちです。しっかりと栄養をとって、健康に気をつけましょう。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができるだけでなく、食べ物の消化・吸収もよくなります。良く噛むことを意識しましょう。



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



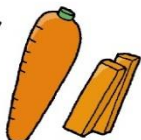
よくかむことの効果



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。		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。	
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。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

かみごたえのあるものをよくかんで食べよう

にんじん
(生)



豚ヒレ肉の
ソテー

れんこん
(酢づけ)



アーモンド

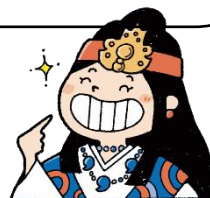
干しぶどう



歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。

弥生時代の卑弥呼の食事は、かむ回数が現代の6倍くらいだったと伝えられています。よくかんでいたのがとても丈夫だったそうです。

いつまでも自分の歯でおいしく食事をするために、子供の頃から歯を大切にしましょう



家庭で気をつけたい

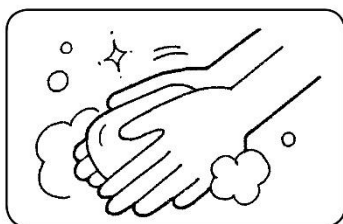
夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



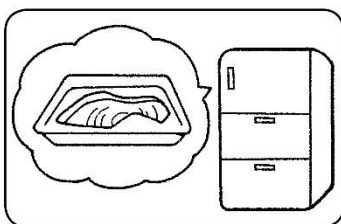
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



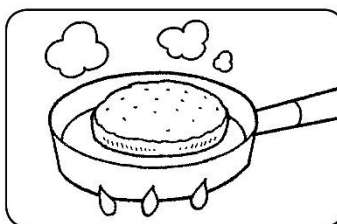
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



給食では、今が旬の船橋産の人参をたっぷり使います

給食レシピ紹介

キャロット・ラペ

<材料 4人分>

人参 100g
きゅうり 50g
コーン缶 60g
ツナ 適宜
ワインビネガー

<作り方>

- ①ドレッシングを作る。玉葱はみじん切りにし、水にさらす。他のドレッシングの材料と合わせる。
- ②人参ときゅうりは千切りにし、ツナとコーンを合わせる。
- ③①と②を合わせる。

～ドレッシング～

サラダ油 大さじ1
食塩 大さじ1
玉葱 10g
黒こしょう 少々
砂糖 少々

6月は食育月間

「食」は「人」を「良」くする！

6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。家庭での生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。

