

6月食育だより



令和5年5月30日
中野区立中野第一小学校

雨の季節が近付いています。夏本番のように暑い日があったり、湿度が高い日があったりと体調を崩しがちな季節です。手洗いやうがいなど、身近な衛生管理にも気を付けて過ごしましょう。

しょくちゅうどく ちゅうい 食中毒に注意!

じめじめと蒸し暑いこの時期は、食中毒菌が活発になります。御家庭でも食品の取り扱いに注意してください。

かてい
家庭でできる



しょくちゅうどくよぼう
食中毒予防のポイント



つけない

てをしっかりと洗う
肉や魚はしっかりと包んでほかの食べ物とくっつけない

ふやさない

生ものや、料理は早めに食べる
保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまう

やっつける

料理するときはしっかりと加熱する
食器や調理器具も熱湯などで消毒する

にゅうばい
入梅



6月11日は「入梅」です。暦の上ではこの日を境に梅雨の季節に入ります。諸説ありますが、梅の実が熟す初夏の時期と重なることから、「梅雨」という漢字が使われるそうです。梅は、食べ物を腐りにくくする効果があるので、ジメジメしたこの季節にぴったりの食材です。また、梅雨に水揚げされるイワシを「入梅いわし」と言います。この時期のイワシは産卵前で、1年で最も脂がのっておいしいとされています。今月の給食では、「いわしの蒲焼き」、「梅若ごはん」をいただきます。

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、虫歯の予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしたいと思います。

か こうか ゆっくり噛むことの効果『ヒミコノハガイーゼ』

- ㊦ 肥満防止：ゆっくりよく噛んで食べると、満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げる
- ㊧ 味覚の発達：よく味わうことにより、食べ物の味がよくわかる
- ㊨ 言葉の発達：口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がきれいになり表情豊かになる
- ㊩ 脳の発達：脳に流れる血流が増えることで脳を刺激し、脳の発育を助ける
- ㊪ 歯の病気予防：唾液がたくさん出ること、虫歯や歯周病の予防につながる
- ㊫ がんの予防：唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が食品中の発がん性を抑える
- ㊬ 胃腸快調：消化を助け、食べ過ぎを防ぐことで、胃腸の働きもよくなる
- ㊭ 全力投球：噛み締める力がつくことで、仕事や遊び、勉強に集中する力を発揮できる

よく噛むためには、

◎あと10回噛んでみる

◎一口ごとに箸を置く

◎一口の量を少なくする

