

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...

一口ごとに はしを置く

一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。

一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

すくなめ!

食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。

- つけない** 調理や食事の前には石けんで洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。
- 増やさない** 冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。
- やっつける** 加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を自炊に、しっかりと火を通すことが大切です。

・カルシウムの多い食品

- 牛乳・乳製品
- こまつな
- いわし・魚
- ひじき
- なっとう
- など・・・