



## 6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとっても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとっても大切にしています。「食事」はただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するために欠かせない土台であり「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみよう。



家族と共にする食事「共食」は、食事の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節

## 食中毒予防三原則を守ろう!

気温が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

**付けない!**



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

**増やさない!**



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

**やっつける!**



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

## 6月の給食目標 「よくかんで 食べよう」

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体にいいことがたくさんあります。毎日の食事を通してよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

### ★★★★ かむことの4つの効果 ★★★★★

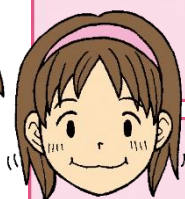
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

#### 消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

#### 肥満を予防する



#### 脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

#### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



## きたえよう! 「かむ力」



大人の歯（永久歯）は、一生使い続ける大切なものです。歯の材料になる主な栄養素は、無機質のカルシウムです。カルシウムを多く含む食べ物を意識してとり、じょうぶな歯をつくりましょう。

また、よくかんで食べることができるよう、歯ごたえのあるものを食べて、かむ力をきたえましょう。

#### カルシウムを多く含む食べ物



#### 歯ごたえのある食べ物



だ液をたくさん出すためには、ひと口15～30回ぐらいを目安にかみましょう。