

食育月間

下野市立南河内中学校 令和元年 6月号

毎年 6 月は「食育月間」
毎月 19 日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう。

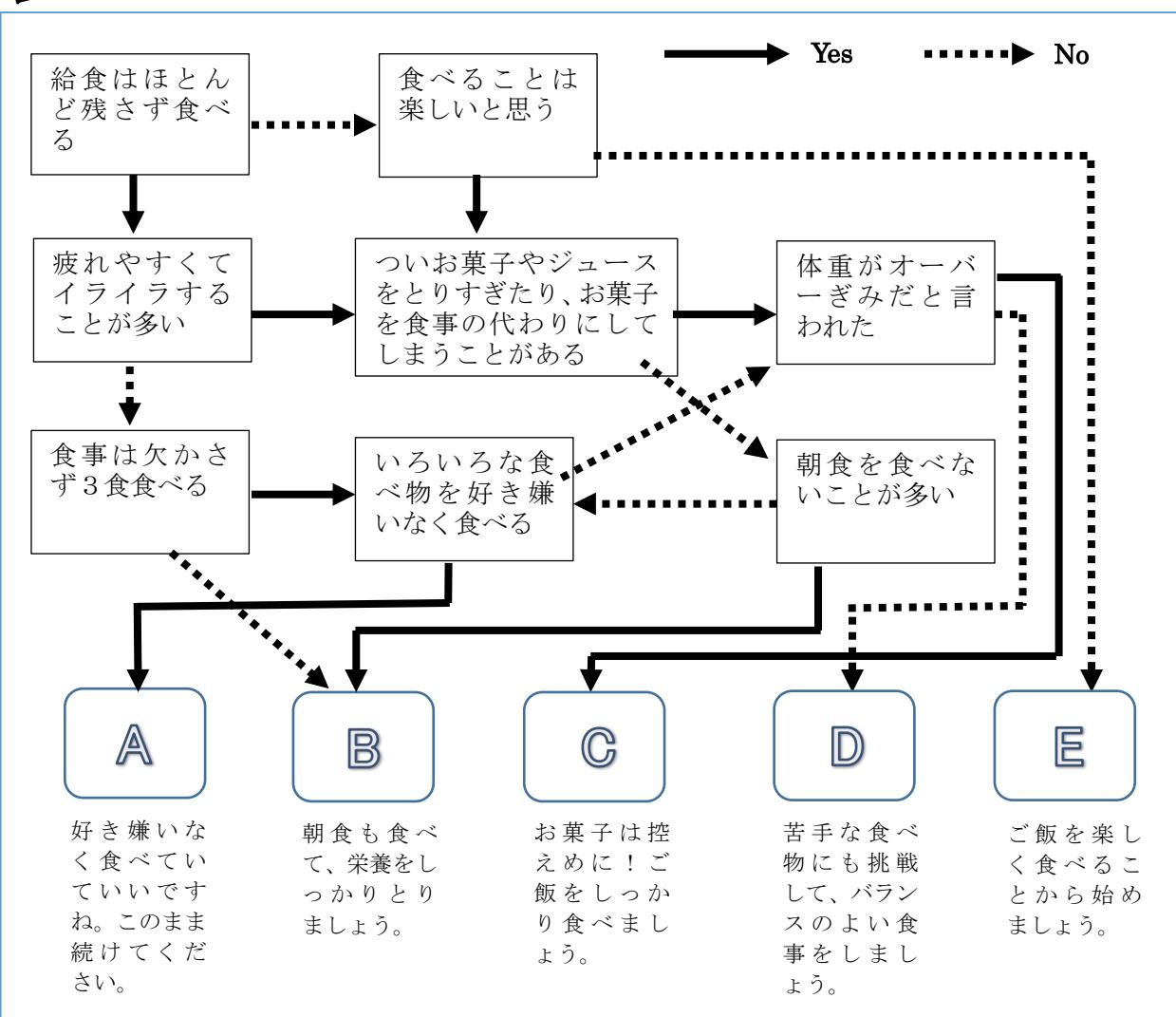


現在の食生活において、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など様々な問題があります。生涯にわたって健康で元気に楽しく過ごすためにも、必要な知識や判断力を身に着け、それを実践しましょう。今のうちから習慣化するため、毎日少しずつでも自分のできることを考えてみましょう。

家庭科などで学んだ知識をいかし、調理などにも挑戦してください。学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、郷土食・伝統食・地産地消などを実施しています。高校生になったら、給食がなくなるため好きな食事に偏りがちです。いろいろな食品を選択する能力を身に付けましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりととかんで、健康な生活を送りましょう。

食チェック



☆よくかんで食べましょう！ 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、脳の血流がよくなつ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。

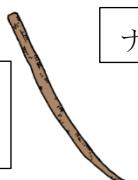
かまない人が増えています！



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？ ハンバーグやポテトなどやわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。麺類を食べるときもよくかみましょう。かむ力を強くするためにごぼうや豆などかみごたえのある物を食べましょう

かみごたえのある おすすめ食材

ごぼうなど食物繊維の取れる野菜



ナッツ類



小魚類



きのこ類

食中毒 が増える時期です

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75°C 1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。

食事前の手洗いを忘れずに。 食中毒予防の基本は手洗いです！

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにとても大切なことです。食事の前には泡立てた石けんできれいに洗い、ハンカチで手をふくようにしましょう。ぬれた手でアルコールをつけても効果が薄れるので、気をつけましょう。

