



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。手洗いを丁寧にするなど身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。また、6月は食育月間、6月4日から歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

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。

よくかむことで誤嚥を防ぐこともできます。一口の量を考え、一度飲み込んでから次のものを入れる、早食いをせず口をしっかり閉じてよくかんで食べるようにしましょう。

食べ方チェック



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- 食べるのがとても早い
- 食べるのが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。

今月は「食育月間」です

食育って何でしょう

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食べることは、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子供たちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには……

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいでわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

～こんなことに気をつけましょう～

☆食事の前、調理前にはせっけんでよく手を洗いましょう。

☆野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。

☆生のまま食べず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。



〈旬の食材〉なす

なすは日本各地で栽培されており、地域によって特徴のある品種が栽培されています。約90%が水分で、ビタミンやミネラル類はほとんど含まれませんが、血圧を下げる働きのあるカリウム、肝臓の働きをよくするコリンなどを含みます。また、鮮やかな紫色のなすの皮には、抗酸化成分により動脈硬化や老化防止などの効果が期待できます。

給食では、12日(水) マーボーなす、21日(金) ラタトゥイユとして登場します。

