



港区立高陵中学校
平成30年5月31日

毎年6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子ども達にとって健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響します。この機会に普段の食生活を振り返ってみませんか。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噛んで、健康な生活を送りましょう。



噛むことの4つの効果



消化を助ける

よく噛むことで、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）とよく混ぜて胃に送られます。

肥満を予防する

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

脳の動きを活性化させる

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、脳の血流が良くなり、脳の動きが活発になると言われています。

虫歯を予防する

だ液には、食べかすを取るなど、口の中をきれいにしてくれる働きがあります。よく噛むことでだ液が多く出ます。

歯と口の健康のために！

<噛みごたえのある食品、カルシウムを多く含む食品>



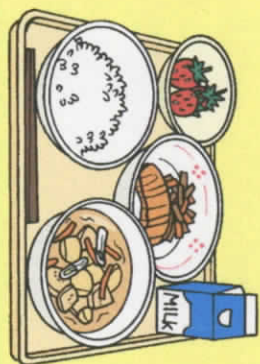
給食では、噛みごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を積極的に提供しています。ご家庭でも食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、乳製品などの食品を料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

6月は「食育月間」です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、毎年6月は食育月間と定められました。食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育および体育の基礎となるべきものです。毎日の食事の内容や食事のマナー、食べ物を扱うときに気をつけることなど、生活の中の「食」について考えてみましょう。



お箸の正しい置き方を知ろう！



日本人は右利きの人が多いですね。お箸は、食べる人の一番手前に、先が左を向くようにして横一文字に置きます。頻繁に上げ下ろしをするので、この置き方が一番便利だからです。（自分の利き腕に合わせて、向きを変えても良いと考えられています。）意味をしつかり覚えて、和食のマナーを身に付けましょう。

お箸は一番手前に置こう！

食中毒に気をつけよう

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となる細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に気を配る必要があります。

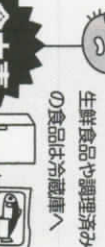
食中毒予防の3原則

付けない



こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

増やさない



生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

やっつける



75℃以上、中心部までしっかりと加熱
目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

