

食育だより

2025年 6月 加古川市食育・栄養研究部会

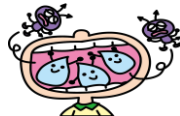


がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は **歯と口** の健康週間です！



食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、**歯と口**が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な**歯と口**を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

よくかむとどんないいことがあるの？

おいしく味わえる 食べ物本来の味を十分 味わうことが、よりおいしく感じようになります。 	食べすぎを防ぐ ゆっくりよくかむことで、脳におなかいっぱいだという信号が伝わり食べすぎを防ぐことができます。 	むし歯を防ぐ かめばかむほど、だ液がたくさん出て、むし歯を予防するはたらきがあります。 
消化を助け、栄養の吸収が高まる 細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざること胃や腸での消化を助けます。 	歯並びがよくなる かむたびにあごの骨や筋肉が発達して丈夫になり、歯並びがよくなります。 	脳のはたらきがよくなる よくかむと、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなります。 

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる。



★食べ物を水分で流し込まない。



★かみごたえのある食べ物を取り入れる。



き 気をつけましょう。 食中毒！

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものをさわる手、まな板やスポンジなど、いたるところについている可能性があります。食中毒予防は、そのような食中毒の原因となる菌を、食べるまでに「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。暑くなってくると細菌も増えやすいので気をつけましょう。

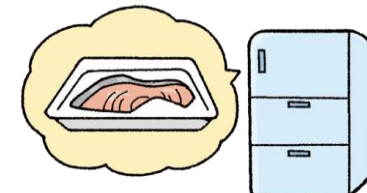


食中毒予防の3原則



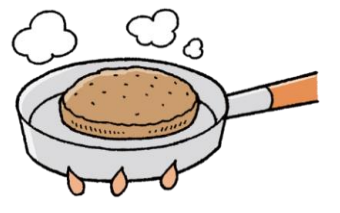
つけない

手にはたくさんの菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。指の間、手首などもすみずみまで洗いましょう。



増やさない

食べ物を買った後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。温度が上がると菌が増えやすくなります。また、早めに食べるようにしましょう。



やっつける

火をしっかり通すことは、効果的な殺菌方法です。特に肉や魚は中心までよく加熱しましょう。

作ってみませんか？

かみかみメニュー

材料	作りやすい分量
かえりちりめん	40g
白ごま	20g
小麦粉	40g
水	60cc
揚げ油	

かえりちりめんのごま揚げ

(作り方)

- ① 水と小麦粉を混ぜ、衣を作る。
 - ② かえりちりめんを衣とごまをまぶし、油で揚げる。
- ※低温でゆっくり揚げると、カリッと仕上がります。

おやつにどうぞ！



6月の給食にも登場予定です。