

食育だより

2024年 6月 加古川市食育・栄養研究部会

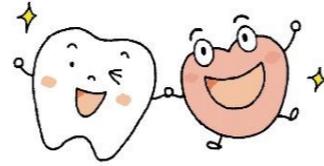


栄養教諭

食育担当教諭

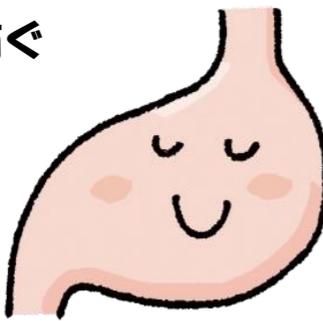
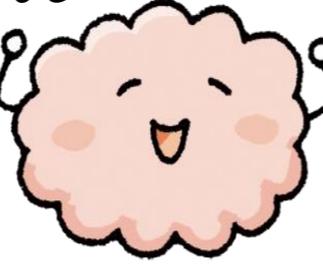
6月4日から10日までは「**歯と口の健康週間**」です。歯や口の健康を保つと、年をとってからもおいしく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。歯と口の健康を保つためには、よくかむこと、カルシウムをとるなどが大切です。歯と口の健康週間をきっかけに考えてみましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よくかむことの効果

<p>食べ過ぎを防ぐ よくかむと、満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。</p> 	<p>脳のはたらきがよくなる あごの筋肉を動かすことで、脳への血液量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>消化を助ける よくかむとだ液が出て、食べ物を飲み込みやすしたり、消化吸収を助けます。</p> 	<p>むし歯を防ぐ かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯は主にカルシウムからつくられます。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。意識して食べるようにしましょう。

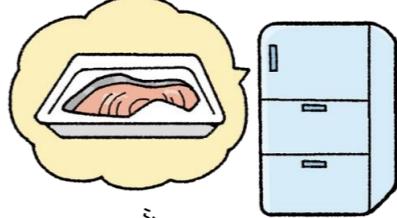
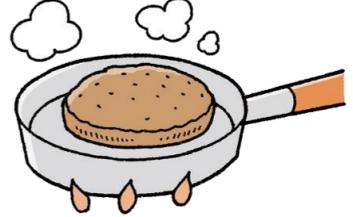


気をつけましょう。食中毒!

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

<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>やっつける 火をしっかりと通すことは、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。</p> 
--	---	--

作ってみませんか？給食メニュー

じゃこつくだに

(材料)	作りやすい分量)
ちりめんじゃこ	60g
白ごま	大さじ1
さとう	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

(作り方)

- 鍋に調味料を入れて中火にかける。
- 沸騰したら、ちりめんじゃこを入れて煮詰める。
- ごまを入れて仕上げる。



出典：食育ブック