



食育だより

令和5年 6月 19日(月)
鹿町江迎学校給食センター
栄養教諭 石田 美穂

梅雨の季節は、気温や湿度が高くなるため、細菌性の食中毒が多く発生する時期でもあります。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などであつという間に菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

学校給食では、洗浄・消毒や温度管理など食中毒対策を徹底しています。ご家庭でも食事における衛生管理について十分注意していただき、6月も元気に過ごしてほしいと思います。

夏場に起きやすい

食中毒に注意!



食中毒 予防の

キ ホ ン



食中毒を予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり（特に肉は中心まで）加熱することが大切です。

6月は食育月間です

一人一人が「食に関する知識」と「食を選択する力」を身に付け、健康な食生活が送れるようにするという目的から毎年6月を食育月間・毎月19日を食育の日と定めています。

例えば、こんなことも「食育」です。★★★★★★★★★★★★



かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

よくかんで食べていますか?

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て食べ物をしっかり味わうことができ、消化吸収がよくなります。そして、脳の働きが活発になるともいわれています。他にも、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。さらに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。

また、丈夫な歯を作るための栄養素である「カルシウム」もしっかりとるようにしましょう。

かむ力がつくのはどんな食べ物?

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめやししほとうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう



カルシウムが多い食べ物

