

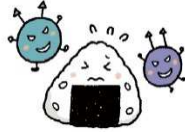
# 食育だより 6月

給食室  
令和3年6月

## かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



## 食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



ひ 肥満予防  
み 味覚の発達  
こ 言葉の発音ははっきり  
ぜ 全力投球  
の 脳の発達  
いー 胃腸快調  
が がん予防  
は 歯の病気予防

（学校食事研究会「よく噛む」8大効用）

## 10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



## 牛乳を飲むとおなかゴロゴロします



牛乳を飲んでおなかゴロゴロすることを乳糖不耐といいます。乳糖不耐の人でも数回にわけて飲んだり、温めたりするとゴロゴロしなくなります。また、ヨーグルトは乳糖不耐が起こりにくい食品です。ただし、食物アレルギーの場合もあるので注意が必要です。



歯を強くする  
カルシウムが多い食品

牛乳、ヨーグルト、納豆、小魚、ごまつな

## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

## ～せっかく摂ったカルシウム、無駄にしていますか？～

- ・シュウ酸(野菜からでるアク)
- ・リン(スナック菓子、清涼飲料、冷凍食品、加工食品等に多く含まれる成分)
- ・食物繊維(サプリでの摂取)
- ・ナトリウム(味の濃い食事)

これらの過剰摂取は、体内に入ったカルシウムを排泄してしまったり、吸収しにくくする原因となります。



リンとカルシウムはくっついてしまうと小腸で吸収されにくくなってしまいます