

# 食育だより 6月

給食室  
令和5年6月

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。



## 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。



## かむことの効用

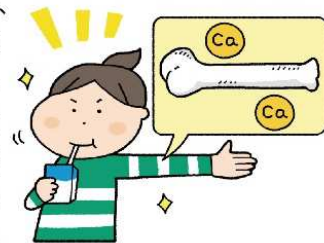
弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈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。



## 6月の旬の食材紹介

6月は気温が上昇してくるとともに、梅雨の時期を迎え、ジメジメしてきます。そのため、体がだるく感じたり体調を崩しやすくなる時期でもあります。6月は、ミネラルやビタミン豊富な夏野菜や魚などが流通し始める時期ですので、旬の食材を取り入れて梅雨を乗り切り本格的な夏に備えていきましょう。

### ●ネバネバで疲労回復！「オクラ」

水に溶けやすい水溶性食物繊維のペクチンには、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。また体内の塩分を排出するカリウム、骨を強くするカルシウムも含まれます。



### ●脂が乗っておいしい「アジ」

DHA: 血液をサラサラにし、コレステロール値の上昇を抑える効果が期待できるでしょう。

- ・EPA: 中性脂肪値を下げる働きがあるとされています
- ・カルシウム: 含有量が多く、骨と歯の健康維持に役立ちます。

