

食育だより



6月 清心保育園

江島・飯田

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。食品の取り扱いに十分気をつけ、食中毒をおこさないよう、徹底しましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。よく噛むと、体によいことがたくさんあります。食事の時にはしっかり噛んで食べるように心がけ、食後はなるべく早く歯を磨きましょう。



よくかむことの効果

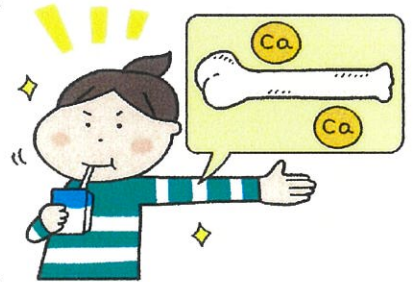


肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

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月は「食育月間」です

食事はコミュニケーションの時間でもあり、楽しく食べることが何より大切。家庭での食育は、一緒に食卓を囲むことから始められるといいですね。



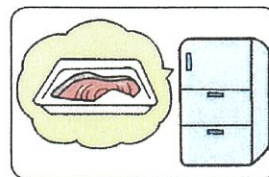
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



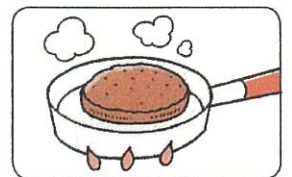
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。