

## 6月は「食育月間」

平成17年に「食育基本法」が施行されて、6年を迎えます。「食育」という言葉は1898年（明治31年）に、福井県の石塚左玄という医師が「食物養成法」という本の中で、「学童をもつ人は、体育も智育も才育もすべて食育にある」と述べたことがはじまりです。100年以上前から「人の心身は食によってつくられる」と「食」の重要性を唱えていたのですね。

6月は食育月間。ご家族で「食」について意識し、日常の食生活を見直してみましょう。

たとえば、こんなことを実行してみましょう…

### 食べ残しをしない

料理の食べ残しだけでなく、食材の消費期限にも注意してむだなく使い切りましょう。

### 配膳に気を付ける

日本食の並べ方は、ごはんが左、汁物が右です。

### 家族そろって食事をする

夕飯だけでなく、できるだけ家族で食卓を囲む機会を持ちましょう。

### 食事の準備や後片付けを手伝う

箸を並べる、盛り付けをする、食器を洗う、など、子供にも積極的に参加させましょう。

### 地元の食材や旬の食材を食べる

練馬にはたくさんの畑があります。地産地消を心がけましょう。

## 6月4～10日は歯の衛生週間

よくかむことは、単に食べ物を小さくすることだけでなく、さまざまな効果があります。

- ①食べ物の消化・吸収をよくする  
食べ物をかみくだく時、だ液に含まれる消化酵素と食べ物が混ざり合って胃に送られるため、消化・吸収されやすくなります。
- ②虫歯の予防に役立つ  
よくかむとだ液が多く出て、口の中で虫歯菌が活動しにくい状態になります。
- ③肥満を防ぐ  
よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。
- ④脳の働きを活性化させる  
かむことで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。

☆かみごたえのある食材を取り入れましょう☆

### 今月の地産野菜

・小松菜・キャベツ・にんにく  
・玉ねぎ・きゅうり・だいこん  
などの練馬産野菜を使用する予定です。

## 食中毒に気をつけよう

### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を



気温が上がり、湿気の多い季節になると食中毒菌は一気に増えます。学校では給食の前に手をせっけんできれいに洗いましょう。おうちでは手洗いはもちろんのこと、食材の十分な加熱調理を心がけてください。また、賞味期限・消費期限内のものでも保存環境によっては傷むこともあります。少しでもおかしいと思ったら食べないようにしましょう。