

食育だより6月



練馬区立豊玉第二中学校

梅雨の季節がやってきました。これからは気温が高くなる日が増えてきます。天候も不純で、体力が落ちる一方、細菌が活発に動く時期になってきます。ポイントをおさえて、安心して食事ができるようにしましょう。また、コロナウイルス感染予防もしっかりしていきましょう。6月4日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命を延ばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思っています。

暑くて湿度の高い時期は、食中毒に注意!!

6月になるなり、だんだん暑くなってくると、細菌性の食中毒が多く発生する時期がやってきます。細菌性の食中毒菌の代表としては、鶏・豚・牛の腸内に生息している「カンピロバクター」や「サルモネラ」。これらは、ペットの糞便にもあるため注意が必要です。そのほか、海の魚介類や海産物などに生息している「腸炎ビブリオ」があります。これらの細菌性食中毒は、食品中などで増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。食中毒の予防のためには、食事や調理の前、動物と遊んだ後には、①石けんでしっかり手を洗うことを心がけます。そして、②調理の時には食品をしっかり加熱することも、日ごろから気を付けるようにしましょう。

食中毒にならないためには、原因となる細菌を増やさないためにも、③食品の適切な管理が大切です。買い物をした後は、すぐに適切な場所に保管しましょう。

よくかむことは、なぜいい

消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



食べ過ぎによる

肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。

薄味でおいしく食べられるようになります

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



歯ならびをよくしてむし歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」になります。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。