

6月の給食だより

中野区立中野中学校

6月は食育月間です。食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食事の重要性や楽しさを理解し、食べものを作るひとへの感謝の気持ちを大切に1か月にしましょう。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事のときによくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



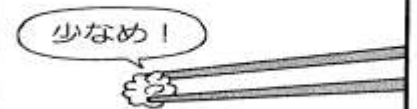
一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



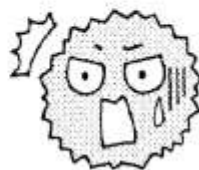
一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



つけない 増やさない やっつける

調理や食事の前には石けんでていねいに手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。

冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。

加熱が必要なものは中心部を75℃で1分以上を目安に、しっかり火を通すことが大切です。

ポイ捨てしたごみの行方

