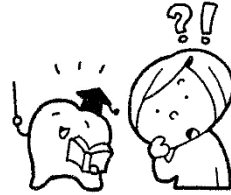




食育だより

令和2年5月29日(金) 栄養教諭 北原沙智

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



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。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はっきり
ぜ 全力投球		の 脳の発達
いー 胃腸快調	が がん予防	は 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

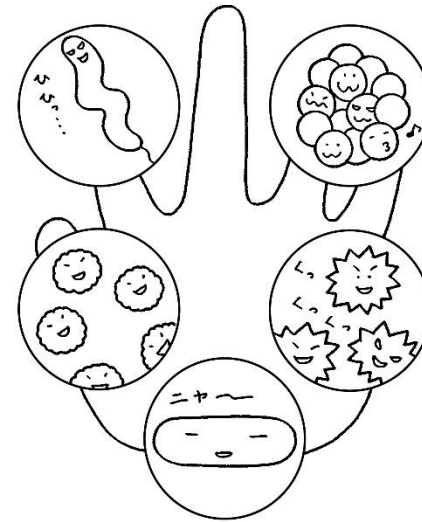
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



---- 菌もウイルスも目には見えない ----

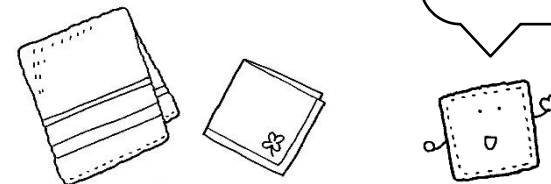
細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター	にわとりや牛などが持っている細菌。食後2~5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。
腸管出血性大腸菌	牛などの便中から見つかる細菌。食後3~5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。
ノロウイルス	かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1~2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

手洗いの後は
清潔なタオルやハンカチでふく



タオルの共有やハンカチの貸し借りもやめましょう

寒くても暑くても
毎日手洗い



お知らせ

5~9年生は、6月8日(月)が【自炊弁当①】になります。今回は給食を活用しますので、家庭でお弁当を作る必要はありません。「空のお弁当箱」を忘れずに持参してください。