



食育だより 6月

6月の給食目標

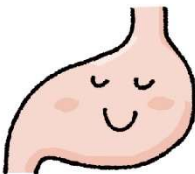
よくかんでたべよう

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。6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



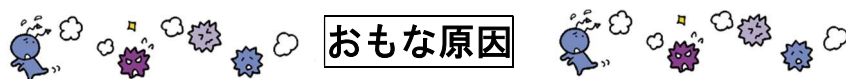
よくかむことの効果



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。

どうして起こる？ 食中毒

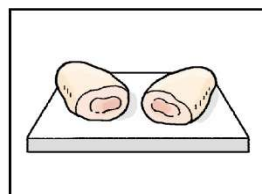
じめじめした日や暑い日が増えてきました。気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒が起こりやすくなります。食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などをひきおこします。



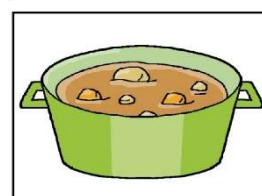
おもな原因



傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理