

# 食育だより

No. 3

2018 (平成30) 年

6月20日 (水)

栄養教諭：前原

## 食中毒警報発令中！！

梅雨の時期は気温や湿度が高く、体調をくずさないよう気をつけたいものです。6月18日に食中毒警報が広島県内全域に発令されました。食中毒が発生しやすい気象条件になっています。手洗いの励行、食品の十分な加熱など、食中毒予防をお願いします。

### 食中毒の予防 基本は、ていねいな手洗いから



夏場に多い食中毒は細菌性の食中毒です。だれでもできる一番の予防法は、手を石けんでていねいに洗うことです。料理をする時や、お手伝いの時、食事の前には手を洗いましょう。

### 食中毒予防の三原則

「①つけない！②ふやさない！③やっつける！」

#### ① 菌をつけないこと

手洗いをする。

調理器具を肉・魚用、野菜用に使い分ける。



#### ② 菌を増やさない

食品は菌を増やさない温度で保存する。

すみやかに食べる。

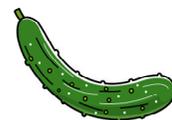


#### ③ 菌をやっつける

肉などは中心部まで火が通るように十分に加熱する。

旬の食べものを紹介します

## きゅうり



これから夏野菜がたくさん収穫されますが、ウリ科の野菜のきゅうりは、いろんな料理に使われていて大活躍です。(あえもの、麺類、中華など)

水分が多く、熱中症予防に料理からも水分補給できておすすめです。ふくやまブランド農産物としても有名な野菜です。

## よくかんで食べよう！

6月には歯と口の健康週間がありました。

よくかんで食べると、健康のために良い効果がたくさんあります。このことを、「ひみこのはがい〜ぜ」という言葉とあわせて、ランチルームで子どもたちにお話をしました。

「ひ」肥満予防 「み」味覚の発達 「こ」言葉がはっきり  
「の」脳の発達 「は」歯の病気予防 「が」がん予防  
「い」胃腸快調 「ぜ」全力投球できる

卑弥呼の時代(弥生)には、かたい食べ物をしっかりよくかんで食べていたため、1回の食事に3990回かんで、時間は約51分かかりました(復元食)。

現代は1回の食事で620回かんで、食事の時間は約11分だそうです。今は昔よりやわらかい食べ物が増えています。意識してよくかんで食べるようにしましょう。

かみごたえのある料理を食べたり(→)、食材の切り方を大きくしてかむ回数をふやしたりする等工夫をしましょう。また、汁物や飲み物などで流し込まないようにしましょう。



するめなどを食べればいいんだね。



### かみごたえのある料理

大豆の五目

きんぴら

アーモンド  
いりごなど