

いただきます

～食育通信～ NO. 3



2019年（令和元年）6月14日
福山市立川口小学校

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をととのえて免疫力を高めるようにしましょう。

食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。
おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ・・・おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

カンピロバクター・・・とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

ヒスタミン・・・おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

腸管出血性大腸菌・・・O157がよく知られています。食品の十分な（75℃ 1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



**食中毒予防の基本は
手洗いです！**

注意！

においや見た目だけではわからないものもあります。
食材の保管や残り物を利用する時には気をつけてください。



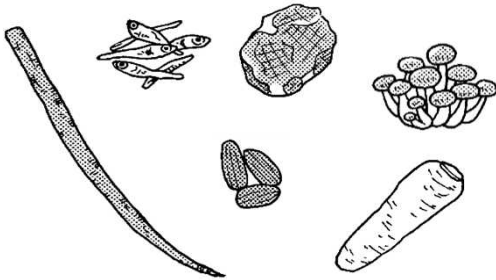
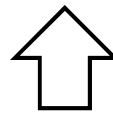
かまない子が増えています！



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは、肥満脳の働きをよくしたりするなど、健康に深くかかわっています。

給食に登場！

かみごたえのある食品で
かむ力アップ



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなどの口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

