



# 食育だより 6月

2022年6月28日  
福山市立蔵王小学校  
栄養士 寺川能子



梅雨に入りじめじめと暑くなる中、21日に県内全域に食中毒警報が発令されました。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、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

## 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。



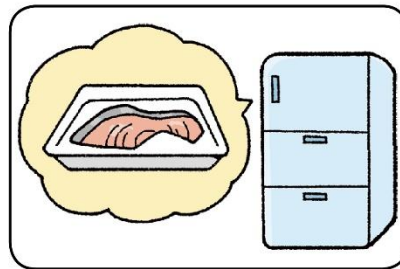
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

#### つけない



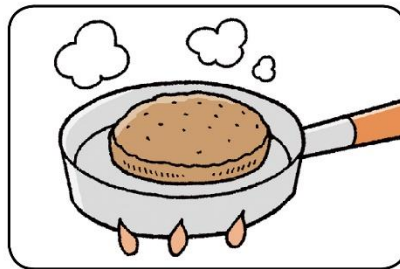
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

#### 増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

#### やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

今月の献立「呉の肉じゃが」のじゃがいもは、蔵王小学校3年1組の児童が、暑い中、一生懸命に収穫してくれたものを使わせてもらいました。蔵王小学校の全員が、とてもおいしくいただくことができました。3年1組さんありがとうございました。



#### じゃがいもを買うとき・保存するとき

芽が出ていたり、皮が緑色になったところがあるじゃがいもはソラニンやチャコニンを多く含んでいるので買わないようにしましょう。これらを食べてしまうと、吐き気や下痢、嘔吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出る場合があります。家庭での長期保存を避けるため、その都度必要な量を購入しましょう。じゃがいもは暗くて涼しい通気性が良い場所に保存しましょう。冷蔵庫で保存する必要はありません。



## だ液の働き

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

### 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

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

#### 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。

#### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど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。



### 令和4年度 ひろしま給食推進プロジェクト 「ひろしま給食」100万食メニュー募集のお知らせ



食育テーマ：「ひろしま給食」でSDGsを考えよう!!  
～広島県産の旬の食材の活用～

※食育テーマに沿った「ひろしま給食」100万食メニューを考え、応募してみませんか？応募方法は後日お知らせします。