

ジメジメムシムシ...

バイキンにとっては過ごしやすい梅雨の時期になりました。気温が上がり湿気の多いこの季節、食中毒はあっという間に増えます。

バイキンは食品だけではなく、食器や調理器具、自分の手にも付着してしまい繁殖していきます。



学校では、給食の前に手を石けんできれいに洗いましょう。家では台所や食卓を清潔に保ち、調理中のこまめな手洗いや、食材の十分な加熱調理を心がけましょう。賞味期限・消費期限内の食材でも、保存環境によっては傷んでしまいます。おかしいと思ったらもったいなくても、食べないようにすることが肝心です。

6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国でさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



食育とは

〇生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。

〇さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること。

食育は学校で学ぶ知識ではなく、日常から得られるものがほとんどです。料理をしてみても食材の特徴をつかんだり、さまざまな味の経験をしてみたり、買い物で旬の野菜・果物を知るなど、ご家庭で実践できるものです。あまり難しく考えずに、腹を満たす食事から、心を満たす食事に変えてみてください。

よくかむために食後の歯みがき習慣を

「よくかむこと」は単に食べ物を小さくして消化吸収するだけでなく、このようにさまざまな効果があるとされています。食べ物よくかんで食べるには、むし歯がなく歯が健康であることが大切です。そのために日ごろから毎日、食後の後に歯をみがく習慣をつけたいものです。



6月4日～10日は「歯の衛生週間」あらためて家族みんなで、しっかり歯をみがいているかどうかを見直しましょう。

噛む力で運動能力がアップ



みなさんの歯はむし歯がなく、しっかりと噛みしめることができますか。歯の状態と運動能力には関係があって、ある調査によると歯のかみ合わせがよい人は、そうでない人に比べて、50m走の成績がよくなるなど運動能力がアップする傾向がありました。

実際、野球でボールを打つ時や、マラソンでラストスパートする時など、運動の大事な場面で歯をしっかりと噛みしめないと力がでません。そのため一流のスポーツ選手は、歯を大切にしている人が多いそうです。

みなさんも普段から軟らかいものばかりでなく、噛みごたえのある食べ物を食べたり、よくかんで食べたりして、噛む力をつけましょう。

噛む力と脳との関係は



かむことであごの筋肉が働き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。またよくかむことで、脳の満腹中枢が刺激され「お腹がいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止する効果もあります。かむことであごの筋肉が働き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。