



6月食育だより



家庭数

令和2年6月1日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 前田 佳香



6月は食育月間

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育は、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と位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子供のころから、様々な「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

御家庭でも簡単に取り組める食育は、ゆっくりよく噛んで食べる、家族で食卓を囲む、食材の無駄を減らすように心がけるなど、たくさんあります。日々行っている小さなことでも「食育」となりますので、ちょっと意識してみてもいいのではないでしょうか？

ゆっくりよくかんで食べましょう

食べ物を十分によく噛んで、おいしさや心地よさを味わってから飲み込むと、食べ物はより効率よく消化・吸収されます。よく噛むことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。また、よく噛むためには、回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間や噛む回数が増えたという研究も報告されています。



かみごたえのある食品



噛む力をつけるためには、柔らかい食品だけではなく、噛みごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。

食物繊維が多い	ごぼう 人参 セロリ ほうれん草 こんぶ しいたけ しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉 豚肉など
水分が少ない	するめ 干しいも ドライフルーツ(プルーンなど) イワシの丸干し フランスパンなど
弾力があるもの	こんにゃく 高野豆腐など



家庭でできる



食中毒予防のポイント

梅雨の季節がやってきました。食中毒が発生しやすい季節です。家庭でも発生する危険性があるので、予防のポイントをチェックし、清潔な環境をととのえましょう。

食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないように分けて包みましょう。	冷蔵庫や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な食器や食具を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。