



食育だより

令和6年度 第3号

柏市立南部中学校

栄養士 阿部

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。望ましい食生活を送ることは、子どもたちの心と体の成長に大きく影響します。この機会に自分自身の食生活を見直し、健康な生活を送りましょう。

6月は「食育月間」



食育って何？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得できるように食育を推進することが求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



よく噛んで食べていますか？



噛むことと脳の関係



噛むことで、あごの筋肉が動き、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ります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

かみごたえのある食品でかむ力アップ

ファストフードと和食の噛む回数を比較するとファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によって噛む回数が変わることがわかります。和食は噛みごたえのある食材が多く使われています。

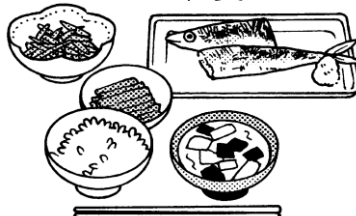
562回

ファストフード



1019回

和食



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・豚肉などの噛みごたえのある食品を積極的に取り入れてみましょう。

食べ方チェック！

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。☑

- ・食べるのがとても早い チェックがついた人は、よく噛まない、またはよく噛めていないかもしれない、またはよく噛んでいない人は、噛むことを意識して食べるようにしましょう。
- ・食べるのが遅すぎる
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい

食中毒に注意しよう！

梅雨時期は、高温多湿になり、食中毒の発生に注意が必要です。主な食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

主な原因食品は、鶏肉や卵、レバーなどです。調理前、調理後の手洗いを忘れずに取り扱いに注意しましょう。

ヒスタミン

主に、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの魚や加工品が原因です。唇や舌にピリピリとした刺激を感じたら食べないようにしましょう。

カンピロバクター

鶏肉が原因となることが多いです。食品を十分に加熱し、調理器具なども使用後はしっかりと洗浄、殺菌をしましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品をしっかりと加熱（75℃ 1分以上）することや生肉を食べないなどの注意が必要です。

食中毒 予防の キホン



おすすめレシピ ごぼうと枝豆のカミカミサラダ



(材料：4人分)

- ・ごぼう（ささがき） 30g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・水 20g
- ・キャベツ（短冊切り） 120g
- ・きゅうり（輪切り） 60g
- ・にんじん（千切り） 20g
- ・枝豆（冷凍） 20g

(ドレッシング)

- ・ごま油 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1.5
- ・醤油 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・白ごま 小さじ1

(作り方)

- ① ごぼうを下茹でする。調味料と水を合わせ、ごぼうを加え電子レンジに1分かける。粗熱をとる。
- ② キャベツ・にんじん・枝豆は茹でて、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ドレッシングは調味料と油をよく混ぜ合わせる。
- ④ 野菜、枝豆をドレッシングで和える。仕上げに白ごまを加える。