

食育だより



令和3年
6月号

6月は食育月間です！

ホームページにレシピが載っています

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、特に食中毒予防が大切です。食事前の丁寧な手洗い、きれいなハンカチを使うことなどもう一度見直していきましょう。そして6月は「食育月間」です。健康な体づくりのために「食べること」は何より大切です。自分のために、食べることについて少しずつ考えてみましょう。

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯でかみくだくことを「そしゃく」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かみたくない」など、あごが運動不足になっていませんか？よくかまないと、消化が悪くなるだけでなく、食べすぎや生活習慣病にもつながりやすいといわれています。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる



消化を助ける

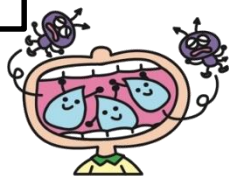


あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、気持ちを安定させる

虫歯を予防する



よくかんで食べるコツ！

★どんな味がするか意識しながら食べる



★いつもより10回多くかむようにする



根菜類、豆類、きのこ、海そう、魚介類など

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を飲み物で流し込まない



成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増え、貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

★立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、いらいらする、疲れやすいなど



スポーツをする人は特に注意！

★はげしい運動で血液中の赤血球が傷つきやすいので、男女問わず注意しましょう。

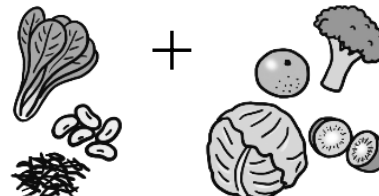


★鉄とビタミンCをしっかりとろう！

★レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすいです。



★野菜や大豆に多い非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



★肉だけでなく、魚・たまご・大豆製品などをバランスよく組み合わせて食べましょう。



元気のもと

朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせよう！



主食・主菜・副菜の3つが大切です！

主食	主菜	副菜
★ごはん・パン・めん	★たまご・魚・肉・とうふなど	★野菜・海そうなど