



河北の食育だより

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。

この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存 するなど、食品管理に気を付けてください。



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にとってうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力のアップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、よく噛む週間をつけましょう。

ごはんの前には手を洗おう！

食事の前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸收の準備をさせるという意味もあるので、手を洗う習慣をつけることが大切です。

ての あらいかた

①みずでぬらす	②せっけんをあわだてる	③てのひらをあらう
④てのこうをあらう	⑤ゆびのあいだをあらう	⑥ゆびさきをあらう
⑦てくびをあらう	⑧みずであらいながす	⑨せいけつなタオルでふく

