



食育だより

6月号

長瀬町学校給食センター
令和4年6月1日

紫陽花が色づき始め、梅雨を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食中毒の起こりやすい季節です。衛生管理を徹底し、予防に努めましょう。また、6月は食育月間、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。この機会に、食事のとり方や生活習慣を見直してみましょう！



「食育」、どのくらい実践できていますか？

子どもの頃に身についた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どもの頃から、適切な食習慣を身につけることがとても重要です。

では、どのくらい食育を実践できているかチェックしてみましょう！そして、チェックがつかなかった項目は見直し、食育に取り組んでみましょう！



- ゆっくりよくかんで食べている。
- 朝ごはんを毎日食べている。
- 家族で食卓を囲んでいる。
- 一緒に食事の支度をしている。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている。
- 塩分のとりすぎに気をつけている。
- 行事食や郷土料理を月1回以上食べている。
- 非常時に備え、水や食品を用意している。
- 食品ロス削減を意識している。
- 環境に配慮した食品を選んでいる。
- 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

よくかんで、味わって食べよう！

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の消化を助けるだけでなく、肥満予防やむし歯予防、悪い歯並びの予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。また、食べ物本来の味がよくわかって、おいしく感じられます。よくかむことを意識して食事をしましょう！



- ☆どんな味がするか意識しながら食べる。
- ☆食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする。
- ☆野菜スティックやせんべい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。

スポーツ性貧血を防ごう！

スポーツ性貧血とは、その名の通り、スポーツが原因で起こる貧血です。激しい発汗による鉄の喪失や足裏への衝撃による赤血球の破壊、筋肉量増加に伴う鉄需要の増加などにより引き起こされます。特に足裏へ繰り返し衝撃が加わるバスケットボールや剣道、陸上競技などのスポーツをする人によくみられます。また、成長期の子どもは、鉄の需要が増えるため、貧血になりやすいです。



スポーツ性貧血を予防するためには、普段の食事で、鉄の多い食品をしっかりと摂取することが大切です。また、鉄の吸収を助けるビタミンCやタンパク質の多い食品と一緒に摂るとよいでしょう！

鉄の多い食品



レバー



納豆



厚揚げ



赤身の肉



ひじき



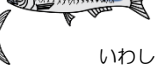
小松菜



あさり



かつお



いわし