

食育だより 6月号

あじさいの花が色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょ。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいはかがでしょうか。

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物は常用しない。

6月15日は栃木県民の日

1873年6月15日に栃木県と宇都宮県が統合し、現在の栃木県が誕生しました。

《栃木県で生産量上位の食材の御紹介》

・いちご	全国1位
・かんぴょう	全国1位
・二条大麦	全国2位
・にら	全国2位
・こんにゃくいも	全国2位
・乳牛	全国2位
・なし	全国3位

(令和4年 作物統計・畜産統計：農林水産省調べ)

6月14日(金)は、栃木県特産の食材を使用した給食を提供します。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょ。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！