

6月は歯と口の健康週間です



進学・進級などで環境が変わり、初めは緊張のためストレスを感じることも多いことでしょう。またさわやかな新緑の季節から、葉の色が日ごろに濃くなるとともに、梅雨入り宣言が気になるこの頃です。不順な気候で体調を崩しがちです。なるべく体を休め、心身ともにリラックスすることを心がけましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなどの中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの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るのです。

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。

今月は「食育月間」です

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。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進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。

食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

食中毒予防の基本は手洗いで

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなどので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどのおもな赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知います。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



つぎの野菜のうち、黄色い花が咲くのはどれでしょう？

① なす



② きゅうり



③ じゃがいも

