

# 食育だより



6月 no. 3

小鹿野高校

6月は、「食中毒」に気をつけて生活して下さい。

食べる前には、手を洗い清潔にしましょう。また、食べるものの消費期限なども確認して下さい。『美味しいものを楽しく食べる!』至福のときですね(^ ^)

## 1. 食育月間



食育とは、心や体の健康を守るために、食べることについてのいろいろな教育を行うことをいいます。

毎月19日は、「1」を「い」、「9」を「く」と読み、「食育の日」とされています。また、毎年6月は「食育月間」となっています。

みなさんは、体によい食事をしていますか？ 毎日、規則正しく食事をしていますか？ 毎回、農業・漁業・畜産業をしている人たちや食事をつくってくれた人たちに感謝をして食べていますか？ いろいろな人に感謝しながら、よい食べ方を身につけ、食について考えるのが19日の食育の日であり、6月の食育月間なのです。



## 2. よく噛むのはなぜか？

食べ物を口に入れてかむと、だ液が出ます。だ液はかみ砕いた食べ物と混ざり、消化を助ける働きがあります。また有害な細菌を減らす効果があるので、より安全なものが体に入ることになります。ほかにもむし歯予防の働きがあります。

ものを食べると脳にある満腹中枢が、「おなかがいっぱいになった」と指令を送ってきます。早食いをしていると脳が情報をキャッチする前に食べすぎてしまいます。そのため、よくかむことで食べすぎを防ぎ、肥満予防に効果があるのです。

かむことで脳の血の巡りがよくなります。脳の記憶をする場所が刺激されるので、記憶力が高まるといわれています。

### ★簡単レシピ★フルーツヨーグルト



作ってみよう!

<材料>・プレーンヨーグルト 70g ・砂糖 5g ・フルーツ缶詰 30g

1. フルーツ缶詰をフルーツとシロップにわける。シロップは捨てずにとっておく。
2. フルーツを1cmくらいに切る。ヨーグルトに砂糖と1のシロップを少しづつ加えて好みのあまさに調節して、2と3を混ぜてできあがり!

