

梅雨の時期はジメジメとした日が続き、食欲がなくなったり体調を崩しやすくなります。日頃から栄養バランスの良い食事や規則正しい生活習慣を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

口と歯は体に栄養を取り入れるための入り口です。何歳になっても健康な口内環境を維持するために、食後の歯みがきはもちろん、普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう。また、牛乳や乳製品、小魚、大豆製品など、丈夫な歯の材料となる「カルシウム」が豊富に含まれている食品も取り入れるようにしましょう。



よくかむことの効果

むし歯を予防する

だ液が口の中の汚れをきれいに洗い流し、酸性になった口の中をもとに戻します。



肥満を予防する

よくかむことで腸中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。



脳が活性化する

かむことは脳神経を刺激するため、脳の働きを活発にします。



消化吸収がよくなる

よくかむことでだ液や胃液が出やすくなり、消化吸収がよくなります。



よくかんで食べるための工夫

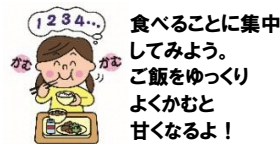
食材を少し大きめに切りかみこたえをだす



かみこたえのある食品を選ぶ



「ながら食べ」をしない

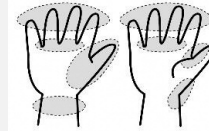


食中毒に注意しよう!

梅雨の時期は気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。食べ物が傷んでいると臭いや見た目で見分けることができますが、食中毒の原因となる細菌は、においもなく見た目だけでは判断できません。食中毒予防の3原則は菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。食中毒は重症化する恐れもあるため、十分に食品管理や衛生面に注意しましょう。

●細菌を「つけない」

- ・こまめに手を洗う
- ・魚や野菜は流水でしっかり洗う
- ・野菜と肉・魚のまな板と包丁は使い分ける



「指先や爪の間」「手のしわ」「指の間」「親指の周り」「手首」は汚れの残りやすい部分です。注意して洗いましょう。

●細菌を「増やさない」

- ・食材の購入後はなるべく早く冷蔵庫へ入れる
- ・調理後はすぐ食べる



●細菌を「やっつける」

- ・中心まで十分に加熱する(75度1分以上)
- ・使用した調理器具は定期的に熱湯や塩素剤消毒する



かぶの梅肉和え

短命県返上は中学生から!



あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
中学生でも簡単にできる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】	1人分
白かぶ	55g
きゅうり	15g
塩	0.2g
塩こんぶ(減塩)	1g
梅肉	3g

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・かぶ: ちょう切り
 - ・きゅうり: 輪切り
- ②和える
 - ・野菜に塩をふって、軽くもんでおく。
 - ・しんなりしたら、水気をしっかりしぼる。
 - ・塩こんぶと梅肉を混ぜ合わせる。



野菜使用量 《70g》 塩分 《0.2g》

【ワンポイント】

青森県のかぶは、甘くてみずみずしいので、生のおいしさも味わってください。塩こんぶの「うま味」と梅の「酸味」で、低塩を感じさせないおいしさです。



「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか?



- 日 時 6月19日(水) 9:00~11:35
- 募集期間 6月3日(月)~6月10日(月) 先着30名
- 場 所 小学校給食センター(青森市三内丸山393-261)

- 費 用 301円(試食材料費)
 - 内 容 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
- 詳細は市ホームページまたは広報あおもり6月1日号をご覧ください。

