

6月 食育だより



未来へつながる「食」を考えよう

6月は
食育月間



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣 をつける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

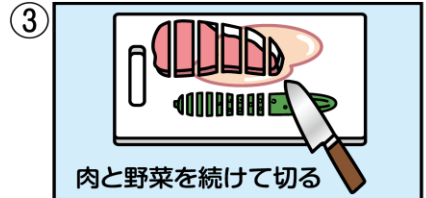
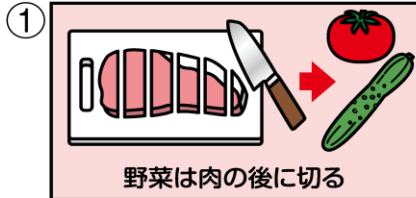
- ◎ 食事はよくかんで、食べましょう。
- ◎ だらだら食べたり、飲んだりするのはやめましょう。
- ◎ 食べた後は歯みがきをしましょう。



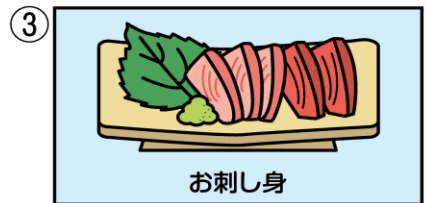
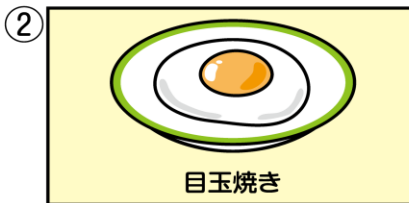
食中毒予防 3択クイズ



Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？



Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？



Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？



Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？



Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？



こたえ

Q1=② (生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくとよい)

Q2=①

Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

