



し ょ く い く

食育だより

れ い わ ね ん ど が つ ご う
令和7年度 6月号

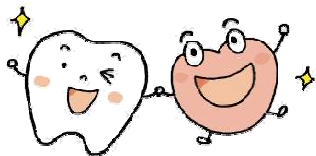
お お さ か ふ き よ う い く ち ょ う
大阪府教育庁



食育とは、様々な経験をし、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるようにするものです。

日々の食事を振り返り、「同じものばかり食べていないか」、「好きなものに偏っていないか」、「野菜や乳製品が不足していないか」など、あてはまるものがある人は、改善していきましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

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、食べすぎを防止する効果もあります。



夏場に起きやすい



食中毒に注意!



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

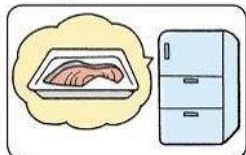
つけない



手には雑菌がついています。

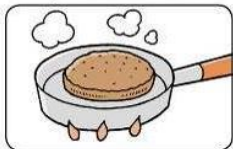
トイレのあとや食事の前には石けんで手を洗いましょう。

増やさない

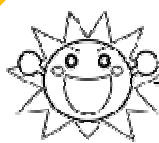


常温は菌が増えやすい温度です。食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



紫外線と
ビタミンのお話



紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつくる効果がありますが、浴びすぎると、肌にしみを作ったり、目の病気を引き起こすこともあります。

これは紫外線によって体内で増えすぎた活性酸素が原因の1つで、この活性酸素を消去する働きがあるのがビタミンCです。ほかにも、ビタミンAやE、B群などは皮膚の免疫力や新陳代謝を高め、肌の健康状態を保つはたらきがあるので、積極的にとりたい栄養素です。

