



# 食育だより

令和4年度

6月号

大阪府教育庁

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。私たちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛むよう意識しましょう。

## 6月は食育月間です！

食育については4月の食育だよりでふれましたが、食育月間は、より食育について意識し積極的に取組もうという期間です。

まず、みなさんが普段の生活でどれくらい取組んでいるか振り返ってみましょう。



食育ピクトグラム（農林水産省より）

## 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、さまざまなものを触る手、まな板やスポンジなど、いたるところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆



帰宅時、用便後、食事前の手洗い

冷蔵庫、冷凍庫で保管

食品の中まで十分に加熱する

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

噛むことと脳の関係とは？



噛むことで、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。