



# 食育だより

令和4年 6月 発行  
(作成者) 管理栄養士  
大田 なつき

6月に入り天気が変わりやすい季節になりました。  
これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。  
体力が落ちると、食中毒や感染症にかかりやすくなります。食中毒・感染症予防の基本は「手洗い」です。石けんを使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

## ～家庭でもできる～ 食中毒の予防法

### ●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

### ●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

### ●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

## 6月4日はむし歯予防デー

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### ★むし歯を作らない食べ方★

おやつは時間を決めて食べる

よく噛んで食べる

甘い飲み物は常用しない

※食育マーク



## 食育からSDGsの推進

～ 6月は食育月間なので、食育ピクトグラム12番の紹介 ～

12 食育を推進しよう



### 「食べること」を考えてみませんか？

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

自然のなかで育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭並びます。私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。自然のなかで生まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。そして、それは次の世代へも繋がっています。

このような考え方は、SDGsの「次世代へ繋げる」という考え方と似ていますね。「食べる力」＝「生きる力」を育み次世代へ「生きる力」を繋いでいけたらと考えています。

