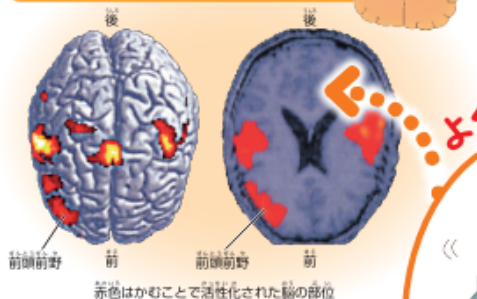


6月の食育目標

か た えいせい き
 「よく噛んで食べよう」「衛生に気をつけよう」

写真提供/神奈川医科大学 小野塚 寛先生

脳のはたらきを活発にする

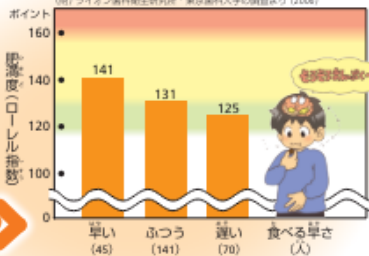


赤色はかむことで活性化された脳の部位

だ液がたくさん出てむし歯を防ぎ、歯並びもよくなる



食べる早さと肥満の関係(子ども)
(財)ライオン歯科衛生研究所、東京歯科大学の調査より(2006)



早食いによる肥満を防ぐ

べんきょう うんどう て
 勉強したり、運動したり手はいろいろなところにふれて

いろいろなよごれがつかます。

しっかり洗い、きれいなハンカチでふきましょう。



★手洗いのポイント★

ゆびさき 指の間 てくびも、

気をつけて洗いましょう。

つめも短く、切っておきましょう。



出典:健学社「食育パワーアップ掲示板」

旬の食材について

豆

豆の形には全く見えませんが、「もやし」は野菜として食べられる豆の中でも最もポピュラーです。もやしは、発芽野菜ならではの栄養素がたっぷり、ビタミンCが豊富です。ビビンバやキムチでよく使われていますね。

じゃがいも

ポテトチップスはじゃがいものごく薄切りを油で揚げたものですが、生のじゃがいもの栄養成分とは大違い。「やめられない、止まらない…」と食べてしまうと生活習慣病に近づきます。生活習慣病を予防するには、子どものときから望ましい食習慣を身につけることが大切です。

とうもろこし

とうもろこしの生産量世界1位はアメリカで、次いで中国、ブラジルと続きます。日本の生産量はアメリカの0.1%にも満たず、ほとんど輸入でまかなっています。食料自給率100%の米と0.1%以下のとうもろこし。とうもろこしは牛や豚、鶏を育てる餌としても重要です。

