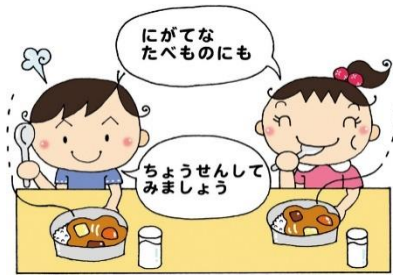




令和6年6月
豊春中学校



梅雨の季節になりました。蒸し暑くジメジメした日が続くと、体が疲れやすくなり、食欲もなくなりがちです。食事・運動・睡眠を心がけ、衛生に十分注意して元気に過ごしましょう。

よく噛んで食べよう！噛むことの4つの効果

よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

消化を助ける

よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よく噛むことでだ液が多く出ます。

か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ると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

きちんと手を洗っていますか？

給食を食べるときは、パンのように手でちぎったり持ったりして食べるものがたくさんあります。手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチでふこうね。

こんなことしていませんか？



手をきれいに洗った後にくつをさわる。

•ばい菌



手を洗う前



ただ水でぬらすと



水でいねいに洗う



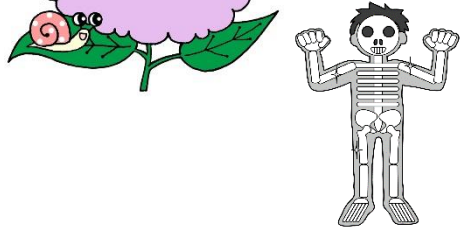
せっけんを使っていねいに洗う

ただぬらすだけではダメ！

してまらしよう



こんげつのもくひょう
骨や歯を丈夫にしよう！

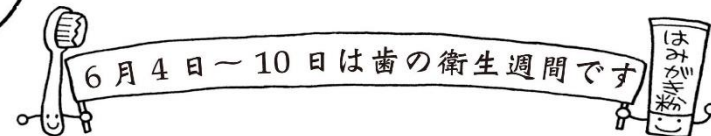


骨は毎日作りかえられています！

骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を防ぐために欠かせないのが『カルシウム』です。カルシウムは不足しがちな栄養素であり吸収されにくいので、積極的に摂取する必要があります。骨は一度できたらそのままという訳ではなく、毎日新しく生まれ変わっています。成人の骨は3年周期で作りかえられていきます。ですから、体は毎日新しいカルシウムを必要としているのです。

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

歯を丈夫にする
栄養素



夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ピブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

