

# 6月食育だより

6月4日は「虫歯予防デー」。  
4～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。大人になっても自分の歯を保てるように、口の状態に合った歯ブラシで1本ずついいいにみがき、虫歯のない歯を目ざしましょう。

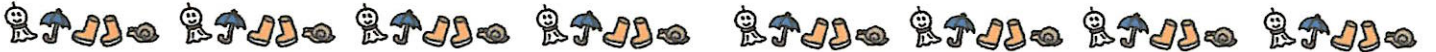


しっかり噛んで食べよう  
ひと口30回以上噛みましょう。  
よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よく噛むことで細かくなった食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。



6月は気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時季です。食事を作るときは以下のことを気をつけて食中毒を予防しましょう。

- ①手や調理器具は清潔にする
- ②肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
- ④菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ
- ⑤生鮮食品は新鮮なものを使う



## 6月旬の食材

### アスパラガス

冬の間に養分を蓄えた根から、春～初夏にかけて伸び出してくる若い茎の野菜。

グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。

### オクラ

6月～8月が旬の緑黄色野菜です。

オクラに含まれるめめりの成分はガラクトン、アラバン、ペクチンといった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。

