

## ジメジメ季節がやってきた!

梅雨入り間近で、なんとなくすっきりしない天気が続いています。気温も高めでジメジメしている日が多いですね。

### 食中毒にはご用心!

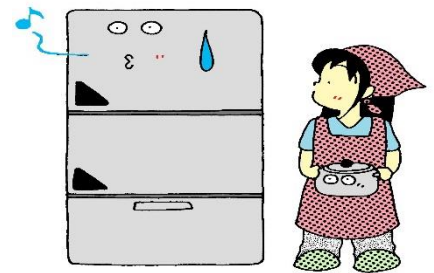
#### 食中毒に注意!



### (2) 手をキレイに洗おう!

水だけでは不十分。石けんを使って丁寧に!

手のひらや手首のしわ、指の間や親指の付け根が洗い残しの多いところ。意識して洗っててくださいね。



### (1) 生もの・残り物にはご注意を!

- ◆生ものは傷みやすいので、「変だな?」と思ったら食べないことが一番です!
- ◆火を通して食べましょう! 「冷蔵庫に入っていたから大丈夫」なんて甘い! 冷蔵庫の温度でも菌は増えることができます。

### 食事の前には手を洗おう!



### (3) 冷蔵庫も信用できない!?

最近の冷蔵庫は除菌機能がついたものもありますが、冷蔵庫の信用しすぎもよくないようです。気温の高いこの時期は、一度、細菌がついた食材は冷蔵庫内でも繁殖することありえるそう。生ものは特に繁殖するようです。早めに調理しましょう。

## 6月4日はむし歯予防デー

### むし歯になりやすいのはどこでしょう?

- おく歯のかみ合わせ
- 歯と歯の間



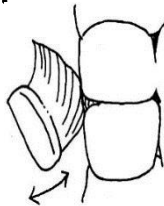
- 歯と歯ぐきの間

### 歯を正しくみがこう!

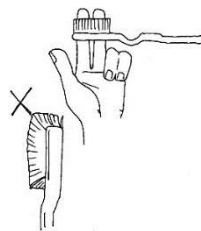
- 上の歯は上から下へみがく
- 下の歯は下から上へみがく



- 歯と歯の間は、
  - ①毛先を歯の面に直角にあてる。
  - ②歯と歯の間に毛先をさしこむようにし、歯と歯ぐきのさかい目にあてる。



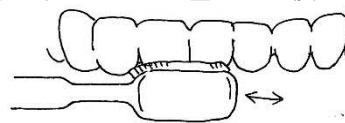
### どんな歯ブラシがよいのでしょうか?



- 柄はにぎりやすく、使いやすいもの
- ゆび2本分のはば
- ナイロンか、ぶた毛
- かわきやすいもの
- 毛先がまっすぐそろっている

### 歯ぐきのみがき方

- 歯ブラシの毛先を歯ぐきに向け、歯ブラシの側面を歯の表面にあてて7~8回小さく横に動かします。



6月20日(水)は歯科検診があります。

# 朝ごはんってどうして大切なの？

6月は**食育月間**になっています。食育の中でも特に言われている『朝ごはん』について考えてみましょう！



1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されるのはなぜでしょうか？

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめ腸が刺激され、便通がよくなります。

また脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはごはんなどに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによってつくられます。脳は、睡眠中でも働いているため、朝目覚めたときには夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで、朝ごはんを食べて、新たなエネルギーを補給する必要があります。さらにエネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながるのですが、さまざまな実験によって証明されています。

それなのに近年では、朝ごはんを毎日食べなかったり、食べる習慣がない人が見られ、「**時間がない**」「**食欲がない**」といった理由がよくあげられています。その背景には、「**生活の夜型**」が関係しているようです。食事時間が不規則で、就寝時間が遅く、夜中に夜食をお腹いっぱい食べるというような生活を送れば、朝になっても起きられず、朝ごはんを食べる気になれないのも当然です。登校しても授業に集中できず、「**疲れやすい**」「**腹痛**」「**イライラする**」など体調不良になることもあります。

そこで、朝ごはんを食べる習慣をつけるには、まずは夜型生活を改善して生活リズムを整えるのが先決と考えられます。そのためには、**毎日同じような時間に食事をとり、夜更かしをせず、夜食をなるべく食べないようにしたい**ものです。また今まで朝ごはんを欠食していた場合は、おにぎりなど食べやすいものを少量でもとることからはじめます。1日を元気に過ごすため、みんなで毎日朝食をとるように心がけましょう。



## 今まで朝ごはんも食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

## Q. 朝ごはんをぬいたらダイエットできるかな？



A

朝食をぬくと、空腹のあまり1食に食べる昼食の量が多くなってしまい、通常より血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて…『**脂肪**』になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなるといわれています。

このように朝食ぬきでは、やせるどころか 体重が増えてしまうこともあるのです。また子どもの時は、まだ体が成長途中の段階なので、1日3回の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう！



朝食ぬいたのに痩せてないし…