



6月に入り、だんだん気温も高くなってきました。梅雨入りももう間近です。気温の変化が激しい上、湿度が高いこの時期は体調を崩しやすいです。6月も「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを調え、元気に登校しましょう。また、カビも生えやすいので、食中毒にも注意しましょう。

## 食は生きる上での基本です

「食育基本法」制定から20年

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

合言葉は

お い し い な

「茨城県食育推進計画」

**お** おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きなカギとなります。

**い** いただきます、ごちそうさまをいしましょう

食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがたい気持ちを表しましょう。



**し** しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。

毎日の食事にあと1品野菜のおかずを加えると、栄養バランスが整います。

**<1食に食べたい野菜の量 120g>**



生野菜なら両手いっぱい



加熱野菜なら片手いっぱい

**い** いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の伝統と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。

**な** なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

\*食育スローガン「おいしいな」は、食育を実践するために何から始めればよいか、基本となるものを示した本県独自の合言葉です。食育は難しいことではなく、普段の生活の中で実践できるものです。

## 食中毒予防の 3 原則 !!

「梅雨」の時期は、一年中で最も雨が降る季節です。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけ食事をしましょう。

●つけない●	●増やさない●	●やっつける●
<p>調理前の手洗いをしっかり行う。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に十分気を配り、清潔に保ちましょう。</p>	<p>調理してから食べるまでの時間はできるだけ短く。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に入れます。ただし早めに食べきりましょう。</p>	<p>中まで十分に加熱して食べることが食中毒予防には有効です。まな板やふきんなどは熱湯や塩素系殺菌剤でこまめに消毒しましょう。</p>

食中毒菌による汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことも多いのです。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいる家庭ではとくに注意が必要です。油断せず、この3原則をしっかりと実行しましょう。

# 第3回 朝ごはんコラム 『朝ごはんはと歯と口の健康』



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。朝ごはんを食べることで、歯と口の健康のためにもなることがたくさんあります。どのようなよいことがあるのでしょうか。

## 朝ごはんを食べて脳を活性化しよう

寝ている間は、体と同じで脳も眠った状態です。眠った脳を活性化させるためには、朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーを補給することが大切です。さらに、よく噛んで食べることで、あごや口周りの筋肉を使うため、脳が刺激されます。それにより、脳が活性化して記憶力や集中力が上がるため、勉強や運動で良い結果を出すことにつながります。

時間がない、食欲がないなどを理由に、ヨーグルトやゼリー、飲み物だけといった噛まない食品を朝ごはんを選んでいませんか？朝ごはんの時間を確保して、噛み応えのある食品を選び、一口30回噛んで食べるようにしましょう。また、柔らかい食品でも噛むことを意識して食べるのが大切です。



## 朝ごはんを食べてだ液を出そう

だ液の出る量は、寝ている間が最も少なくなっています。朝ごはんをよく噛んで食べることで、だ液がたくさん出るため、口の中全体にだ液が行きわたります。

- だ液は、
- ①食べ物の消化を助ける
  - ②口の中の汚れを洗い流す
  - ③酸性を中和して中性を保つ
  - ④細菌の繁殖を抑える
  - ⑤虫歯を防ぐ
- といった役割があります。



## 朝ごはんを食べて丈夫な歯を作ろう

朝ごはんを食べないと、1日に必要な栄養素をすべて食事から摂ることは難しくなります。朝ごはんは主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることが大切です。

そのうえで丈夫な歯を作るために、特に4つの栄養素が大切です。朝ごはんから積極的にとりましょう。

- ①カルシウム：歯を作る材料になる  
【牛乳・チーズ・小魚・小松菜・納豆・木綿豆腐】
- ②ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける  
【青魚（まぐろ・さば・いわしなど）・きのこ類】
- ③ビタミンC：歯の内側の象牙質を作り、むし歯の進行を防いでくれる  
【果物類・ブロッコリー・じゃがいも】
- ④ビタミンA：歯の表面のエナメル質を強くし、むし歯になりにくくしてくれる  
【卵・レバー・緑黄色野菜（にんじん・ほうれん草など）】



朝ごはんを食べること、そして何を食べるかも大切ですが、食べる環境、食べ方も普段から意識することが大切です。ご家族で見直してみてください。



次回のコラムは、休日の朝ごはんについてお伝えします。レシピも掲載予定です♪

6月の茨城をたべよう♪

メロン



～茨城県産食材の紹介～



茨城県は、26年連続生産量日本一を誇るメロンの大産地です。おいしいメロンづくりに欠かせないのは、水はけのよい土地と温暖な気候です。茨城県を代表するメロン産地である鉾田市、八千代町、茨城町は、一年を通じて温暖で昼夜の温度差があります。また、水はけの良い火山灰土壌で、まさにメロンづくりに適した土地なのです。茨城県のメロンの大きな特徴は、ミツバチによる自然交配です。農薬に敏感なミツバチを使うことで、安全安心なメロンが作られています。