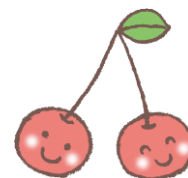




# 食育だより



## よく噛んで食べましょう

食事をよく噛んで食べると、だ液が出て、食べものの消化・吸収がよくなります。また、だ液には、むし歯を予防する効果もあります。よく噛んで食べる



ことは、あごの発達を促し、食べすぎを防ぐことにもつながります。よく噛む習慣を身につけたいですね。

## ★ バランスのよい食事をとろう ★

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁ものの4つのおさがら並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。



## 爪は伸びていませんか？

爪が伸びていると、皮膚を傷つけてしまうだけでなく、指との間にバイキンやほこりが入って、食事・クッキング、プール遊びのときなども不衛生になります。手の衛生は食中毒予防の第一歩です。手洗いとともに、爪の長さもこまめにチェックしましょう。



今日は  
何の日？

7月2日は  
「うどんの日」

1980年に香川県生麺事業協同組合が制定。さぬきうどんの地元、香川県はうどんの消費量日本一です。



## お弁当作りのコツ

### お弁当がいたまない工夫

夏のお弁当はいたみやすいので、次のことに注意しましょう。

- ① おかずはしっかり火を通す。
- ② 少し濃い味つけにする。
- ③ 余分な汁気を切ってから詰める。
- ④ 生野菜は使わない。
- ⑤ 梅干し、酢など抗菌効果のある食材を使う。
- ⑥ 全部冷めてから蓋をする。

保冷剤や保冷バッグを使うのもいいですね。

