

パクパク通信

梅雨の季節になりました。気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒の発生に注意が必要です。食事の前には手洗いを心がけ、衛生に十分注意しましょう。

「食育」、意識してみませんか？



毎日进行きと生活し、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？第4次食育推進基本計画では、次のような目標値が設定されています。ご家庭でも家族みんなで見直してみましょう。

食育推進に当たっての目標

朝食を欠食する子どもの割合目標値

…0%

ゆっくりよくかんで食べる国民の割合目標値

…55%以上

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。元気に一日をスタートさせるために、朝日を浴び、朝食をとり、体内時計をリセットして生活リズムを整えましょう。

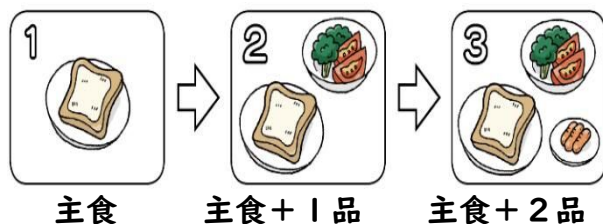


よくかんで食べると、あごの発育や、むし歯の予防などの効果が期待できます。また、よくかんで食べるために、かみごたえのある食材を積極的に使う、テレビなどを見ずにかむことに集中して食事をするなど、よくかんで食べるために工夫してみましょう。



まずは、簡単な食事から…

朝ごはんステップアップ1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている場合は、野菜や肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

