



食育だより

令和8年6月24日
池島小中学校 食育担当

本格的な梅雨の季節が始まりました。この時期は気温と湿度がぐっと上がり、体調を崩しやすくなるだけでなく、細菌が繁殖しやすく食中毒のリスクが高まる季節でもあります。

食中毒を予防するためにも、「**しっかり火を通すこと**」「**傷みやすい水分を飛ばすこと**」「**作ったものは早く食べる**こと（または冷蔵庫へ入れること）」が御家庭での大切な予防ルールです。

これらを心掛けながら、梅雨時を健康に乗り切りましょう。



よく噛むことの効果



6月4日は「むし歯予防デー」でした。よく噛んで食べることは、むし歯の予防をはじめとし、体に良い動きがたくさんあります。

肥満予防



よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

消化・吸収を助ける



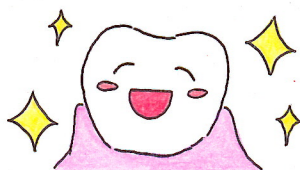
よく噛むと唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

脳の活性化



あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化します。

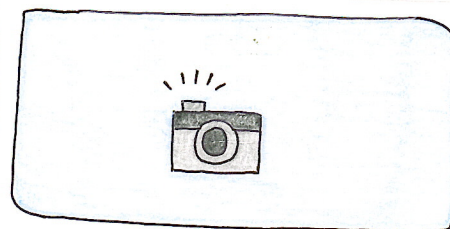
むし歯予防



噛むことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

食育指導～好き嫌いをせずにバランスよく食べよう～

今月は「好き嫌いをなくそう!」というテーマで行いました。食育クイズでは、池島っ子も手を挙げて答える姿が見られました。



小中学生の苦手な食べ物ランキング

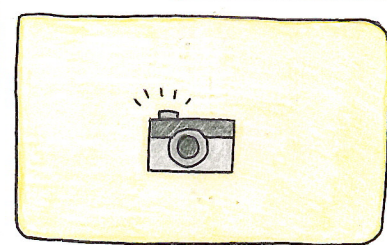
小 1位 ピーマン 2位 なす 3位 パクチー
中 1位 ピーマン 2位 ゴーヤ 3位 なす



好き嫌いを減らすために、「**舌と味覚のイェ組み**」をうまく利用して、少しずつ変えていくことがポイントです。

基本の攻略編「調理法と味付けを工夫する」

- ① **食感を変える**：みじん切りにする、煮込むなど。
- ② **においを消す**：青臭さや生臭さは、カレー粉、にんにく、しょうがなど主張の強い味や香りでカバーする。
- ③ **「旨味」や「油分」を足す**：苦味や酸味は人間が本能的に警戒する味です。ベーコンやチーズなど脂質が「ごちそう」と判断する旨味・油分と一緒に炒めると、警戒が解けて食べやすくなります。



予告

7月のカレーの日

・7月8日（水）

・7月13日（月）

1学期のカレーの日も残りわずかとなりました。
感謝の気持ちを持って、おいしくいただきましょう!

食育クイズ

Q. 19世紀のアメリカで、「野菜なのか、果物なのか」と裁判になった野菜があります。それは何でしょうか?

- ① さつまいも ② とまと ③ とうもろこし

食育クイズの答え

Q. 19世紀のアメリカで、「野菜なのか、果物なのか」と裁判になった野菜があります。それは何でしょうか？

- ① さつまいも ②とまと ③とうもろこし

答えは、②とまとでした。

19世紀のアメリカで、「とまとは野菜なのか、果物なのか」という裁判が行われました。

当時のアメリカでは輸入の際に、果物には関税がかからず、野菜は有税でした。そのことから、果物派の植物学者たちと、野菜派の農務省の間で裁判が行われたそうです。

判決は、「とまとは野菜」という結果でした。

