

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

 朝食は食べる習慣をつける	 ゆっくり、よくかんで食べる	 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する
---	--	--

食の未来のためにできること

 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る	 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ	 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
---	--	--

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきしましょう
---	---	---	--

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

見直そう！水分補給

R8.5.13(水) 明治の食育



出前授業の様子

「あまり水分をとらないタイプだったので、本当に気をつけていきたいなと思いました。がんばって2.5ℓ程度の水分をとれるようにたくさん飲んでいきたい。緑茶が好きでよく飲んでいましたが、ミネラルよりカフェインが多いと知ったのであまり好きではないですがミネラルの多い麦茶をできる限り飲もうと思った。」

「今まで、1日にどのくらい飲んでいるか、一度にどのくらい飲んでいるかなど意識したことがなかったので、これから意識してみようと思った。また、飲み物だけでなく、食事とても大切であることが改めて分かった。これから夏に向けて活動量が増えていくため、自分も周りも熱中症にならないように気をつけていこうと思った。」

「去年の夏に一度、部活中に熱中症になってしまって早退をしてしまったので今年は熱中症にならないためにも、しっかりこまめに水分を摂りたいなと思いました。」

出前授業の感想です。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。