じめじめした梅雨が続き、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けてくれるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄食野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

旬の食材

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

★かみかみごぼう★（給食献立のレシピ）

〈材料〉ごぼう200ｇ　片栗粉4ｇ　揚げ油
（A）砂糖12ｇ　醤油8ｇ　水36g
すりごま1ｇ

<作り方>①ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする
②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。

免疫UPの食品『食物繊維』

★不溶性食物繊維が豊富、ごぼう★

腸を刺激して水分を吸収するごぼうは便秘の予防となり腸内環境を整えます。また、ポリフェノールも含まれているので、免疫力低下の予防にもなります。しっかりかむ必要があるので口の運動にもなります。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と