



ジメジメとした梅雨がやってきました。
 温度の上昇するこの季節は、細菌の繁殖による食中毒が
 起こりやすくなる季節でもあります。
 外から帰ってきたら、手洗い・うがいをするのはもちろん、
 ご飯を食べる前にも必ず手洗い・うがいをするように
 しましょう。そして食材の衛生面にも気を付けて、
 梅雨を乗り越えましょう！！

毎年6月は『食育月間』！毎月19日は食育の日！！

皆さん、「食育」という言葉を知っていますか？

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い
 「食」を選択する力を身につけ健全な食生活を実践できる力を育むことです。
 このように聞くとすごく難しそうに感じますが、一緒に買い物に行って旬の
 食材を探してみるのも立派な食育です。しかし、コロナ渦では、なかなか難
 しいかもしれません。でしたら、今日の献立に旬の食材を使ってみる。お子
 さんとその食材を当てるクイズを試してみる。このようにぜひ身近なところから
 食育を実践してみてください。

食への興味を持ってくれることが第一歩です！！

食育の基本理念を定めた食育基本法が2005年6月に制定されました。そ
 のため毎年6月は食育月間として日頃の食について振り返り、食への取り組
 み方を考える時期となっています。

★ひみこの歯がよいぜ★

6月4日～6月10日までの一週間は歯と口の健康週間です。食べる上で歯
 の健康、よく噛むことはとても大切です。そこで「卑弥呼の歯がよいぜ！」
 という噛む効用を示す標語を紹介します。

弥生時代の人は現代人と比べて何倍も噛む回数が多かったそうです。
 弥生時代の一回の食事で噛む回数はなんと、**3990回**！更に食事にかかる
 時間も**約50分**だったそうです。ですが、昭和10年頃には回数は半分以下、
 食事の時間も**約20分**と減ってしまいました。

現代では、ファーストフードの流行やゼリー飲料など、噛まなくても食べら
 れる食事が増えていき…噛む回数は**620回**と激減、食事の時間も**約10分**
 だそうです。食事に時間をかける人が少なくなりました。

よく噛むことは、歯以外の全身にとっても良いことです。では、具体的にどん
 な良い効果をもたらすのか？その8大効用を学ぶための標語として生まれた
 ものが「卑弥呼の歯がよいぜ」です。

下のイラストに分かりやすく載っていますのでご覧ください。

