



食育だより



令和6年5月27日
島本町立第一中学校
NO.2

食中毒に注意しましょう

梅雨の時期(5~6月)から夏(7~9月)は、湿度や気温が高く、細菌が増えやすいため、食中毒が多発します。

一人ひとりが食中毒を予防するために、手洗い・アルコール消毒など日頃から衛生面に気をつけた生活を送るようにしましょう。

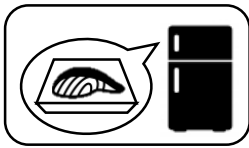
★食中毒予防のための3原則★

つけない



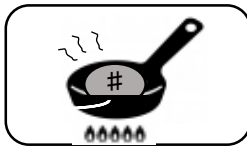
手には雑菌がたくさん付いています。石鹸でしっかり手洗いをしましょう。

はやさない



食品の購入後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

こんな時は手をきちんと洗おう!

家に帰った時



動物に触った時



トイレの後



鼻をかんだ後



料理の前



食事の前



朝ごはんを毎日食べていますか?

毎日しっかり朝ごはんを食べていますか? 大切だとよく言われる「朝ごはん」ですが、食べるとどんな事があるのでしょうか。

朝ごはんは3つのスイッチON!

体のスイッチ

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上昇し、血流がよくなります。結果的に体が目を覚まし、元気に活動することができます。

脳のスイッチ

脳はわがままな臓器で、ブドウ糖しか栄養源にしません。ブドウ糖から構成される炭水化物をしっかりと摂取することでエネルギーチャージされます。

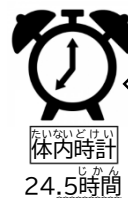
お腹のスイッチ

朝ごはんを食べると、胃腸が信号を受けます。また、よく噛むことで胃腸が刺激され、結果的に腸の活動が活発になります。

体内時計を整える!

人は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても、日中は体と心が活動的に、夜間は休息状態に切り替わります。1日は24時間ですが、「体内時計」は24.5周期と言われており、約30分のずれがありますが、日常生活の様々な刺激で時間のずれがリセットされます。体内時計のずれをリセットする方法のひとつが「朝ごはんを食べること」です!

体の目覚ましとしても、朝ごはんはとても有効的なものになります。



体内時計
24.5時間



社会的時間
24時間

放置するとズレが段々大きくなる

その他のリセット方法

- ・「太陽の光を浴びる」
- ・「決まった時間に起きる」
- ・「寝る前は照明を暗くする」
- など

できることから少しずつ

朝ごはんを食べる習慣がない人は、早く起きて、ご飯を食べる習慣をつけましょう。

ご飯だけ、パンだけという献立よりも、副菜や汁物がついた献立の方が栄養バランスがとれますね。

