

# 食育だより 令和8年6月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市 保育・幼稚園課

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることがあります。食中毒が多く発生する時期でもあります。食中毒予防と体調管理に気を付けて過ごしましょう。



## 歯と口の健康週間



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

1928年に日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日を「虫歯予防デー」に制定し、2013年から6月4日～10日を「歯と口の健康週間」としました。歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して広め、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としています。

### 噛む回数が減っている?!



弥生時代は1食で4,000回近く噛んでいたのが、鎌倉時代で2,600回余り、昭和になると約1,400回、現在は約600回程度にまで減少しているというデータがあります。なぜ現代人は噛む回数が減り、噛まなくても済むような食生活に変化してきたのでしょうか。

#### 現代人の噛む回数が減ったわけ

- 元の素材が分からないくらいに変化した加工食品が多い
- 脂質が多く含まれた食品が多い
- 夜型や多忙になり、食事をゆっくりかんで味わうゆとりがなくなっている

1食で何回噛んだか数えることは難しいですが、普段の食事でどんなものを食べているか、よく噛むものを選んでいかなど、振り返ってみましょう。1食分全てをよく噛むメニューにする必要はありません。まずは1品、取り入れてみませんか？



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント



熱中症とは、体温の上昇とからだの調整機能のバランスが崩れ、どんどん体内に熱がこもってしまう状態のことです。

### 熱中症を予防するために…

- ①早寝早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう。
- ②野菜や果物を積極的に食べましょう。
- ③喉が渇いていなくても、こまめな水分(水や麦茶など)を摂取しましょう。
- ④汗をたくさんかいたら、塩分も一緒に摂りましょう。



真夏になってからではなく、初夏からの心掛けが大切です。また、子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、特に気を配る必要があります。1日3食、栄養バランスの整った食事を摂ることが熱中症予防にもつながります。



簡単!

かむかむレシピ



## 小松菜とツナのごま和え



小松菜はアクが少なく下茹で不要!時短調理にぴったりです。また、成長期のこどもに必要なビタミン、カルシウムなどが豊富です。簡単に作れておいしいので、たっぷり作って食べてください!

### 【材料】作りやすい分量

- 小松菜…1束
- ツナ缶…1缶
- コーン缶…1缶
- 白すりごま…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1・1/2

### 【作り方】

- ①小松菜はよく洗い、食べやすい長さに切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- ②①にツナ缶、水気を切ったコーン缶、白すりごま、しょうゆを加え和える。

※しょうゆをめんつゆやマヨネーズ、ドレッシングなど、お好みの味に変えて楽しんでください!

