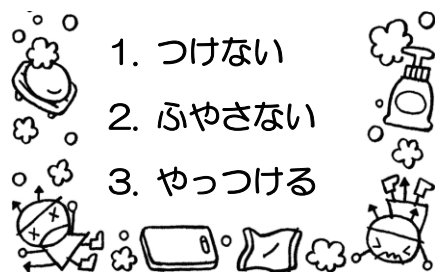




アジサイがいろとりどりの花を咲かせ、カエルの元気な鳴き声が聞こえてくる季節になりました。梅雨に入り、どんどん気温も湿度もあがってきますね。これからの季節に注意してほしいのが食中毒！安全でおいしく食事ができるように、食材の管理には気をつけましょう。また、気温の変化で体調を崩しやすくなります。体調管理もしっかりと行いましょう。



食中毒予防の3原則



1. つけない

2. ふやさない

3. やっつける

2.ふやさない

購入後の肉や魚は出来るだけ早く冷蔵庫へ。細菌の多くは高温多湿な環境ではどんどん増えていきます。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

1.つけない

生の肉や魚を切った後は包丁とまな板をしっかりと洗いましょう。熱湯やハイターで消毒すると安心です。

生で食べる野菜はいちばん最初に切るといいですよ。調理前の手洗いも忘れずしっかりと。



3.やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱すると死滅します。肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です！

よく噛んで食べましょう

かんで食べるということがいっぱい♪

かむことでだえきが分泌され、だえきに含まれる消化酵素が食べ物の消化を助けます。

よくかむと脳に流れる血流が増えて脳が発達すると言われます。

だえきは口内の食べかすや細菌を洗い流すので、虫歯予防になります。

かむことで口の周りの筋肉を使い、あごの発達を助けて表情が豊かになり、言葉の発音がきれいになります。

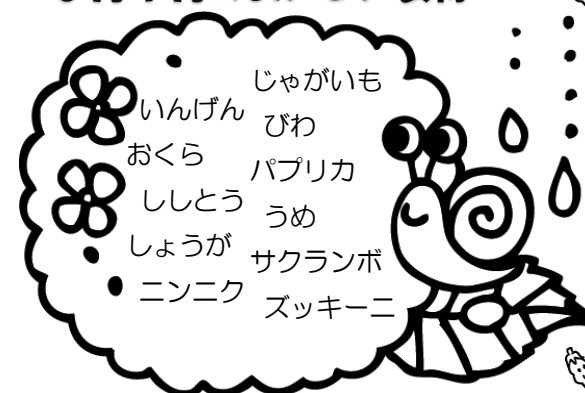


かむことで満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぎます。

あごの筋肉が発達するとあごの骨も拡大し、程よくスペースが開いて歯並びが良くなります。

だえきがたくさん分泌されると、食べ物の成分が「味蕾（みらい）」と呼ばれる味を感じる器官に届きやすくなります。食べ物本来の味をしっかりと認識できるので薄味でも満足できるようになります。

6月7月のおいしい食材



じゃがいも

いんげん

おくら

ししとう

しょうが

ニンニク

びわ

パプリカ

うめ

サクランボ

ズッキーニ



旬を迎えた食材は栄養価が高く、香りやうまみも増してよりおいしく食べることができます。また価格も比較的安価に出回ります。わたしたちにとって嬉しいこと尽くしですね♪

