



# 元気モリモリだよ!



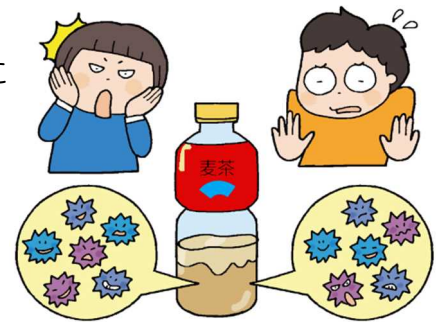
## 暑くなる前から意識が大切！食中毒



気温が高くなり、湿度も上がる梅雨の時期は1年の中で食中毒が起きやすくなる時期です。食中毒は、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が予防の三原則になっており、調理前の手洗い、調理方法、その後の保存方法が大切になります。今回は見落としがちな水分補給時の食中毒について紹介します。

### ＝飲み残しのペットボトルに注意！＝

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。(麦茶でも1日経つと菌が50倍になると言われています) ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



## 涌谷の地場産物を食べて地産地消!

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。ぜひお買い物をするときは、涌谷町で作られた食材を選んでみてはいかがでしょうか。

### ＝涌谷町の食材を知ろう＝



金のいぶき



水 菜



おぼろ豆腐



ほうれん草



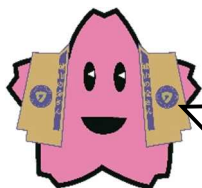
小葱



上記の代表的な食材以外にもスーパーや直売などで涌谷町の食材はたくさんあります！ぜひ探してみてください。



# 涌谷町内食育活動紹介



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介していきます！  
第2回は、乳幼児健診などで離乳食作りボランティアをしていただいている  
食育ボランティアの浅野智恵子さんが『我が家の食育』についての紹介をします。

毎日3人の男孫の食事作りをしながら、「丈夫に育てほしい、よい食習慣を身につけてほしい」と願ってきました。幼児期からの塩 eco、バランスのとれた食事、3食しっかり食べる習慣など、基本的な生活習慣づくりがいかに大切か、そしてそれは今が最も大事なのだということを痛感しています。子供達は、これまでいろいろな場面でいろいろな方々から、たくさんのご指導をいただいてきました。



幼稚園での野菜作り、小学校での野菜や米作りの農業体験、学校給食では、「早寝・早起き・朝ごはん」の励行、いろいろなメニューの紹介、衛生管理、食にまつわるお話、地場産品を利用した献立や郷土料理の試食、また、歯科保健事業の健康づくりの指導など、成長期真っ只中の子供達には学んだことを是非役立てて行ってほしいと思います。でも、時々、孫達から朝ごはんを食べてこない人、好き嫌いのある人、野菜を残す人などの話を聞く時もあり、悲しく残念になったりします。何かのきっかけで食べるのが好きになってほしいと思います。楽しくおいしく食べて、自分の健康は自分で守る、そんな大人になってほしいと思います。

り、悲しく残念になったりします。何かのきっかけで食べるのが好きになってほしいと思います。楽しくおいしく食べて、自分の健康は自分で守る、そんな大人になってほしいと思います。

## 『我が家の食育』

- ① しっかり食べて元気に遊ぶ
- ② よく噛んで虫歯予防も頑張ろう
- ③ いすぎ、のみすぎは肥満のもと
- ④ いっしょに食べれば明るい楽しい食卓
- ⑤ み合せ考え、バランスよく食べよう



次回は、涌谷町行政区長会 小野秀一さんの活動を紹介します。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」  
家族そろって食事をしましょう

