



# 6月給食だより



令和5年度

松陵中学校

そろそろ梅雨入りが気になる時期になりました。梅雨時は気温や湿度が上がって食中毒が起こりやすくなります。食中毒を予防するために手洗いがとても重要です。石けんを泡だてて、しっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。

## 6月の目標 よくかんで食べよう



子どもの頃にやわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかますに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響がでてしまうことがあります。日頃からかむことが意識できるように、かみごたえのある食材を食事にとり入れるようにしましょう。

### かむことの4つの効果



#### 消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。



#### 肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。



#### 脳の働きを活発にする

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血液の流れがよくなって、脳の働きが活発になると言われています。



#### むし歯を予防する

よくかむと、だ液（つば）がたくさん出ます。だ液は、食べかすをとったり、口の中を掃除したりと口の中をきれいに保ち、むし歯を予防してくれます。



## 食中毒を予防しよう！



この時季は食中毒が起こりやすくなります。細菌がついても、味やにおいの変化ではわからないものが多く、注意が必要です。では、食中毒を予防するためにどの様なことに気をつければよいでしょう。

### 1. せっけんで手をよく洗う



指の間、つめの間、親指のつけね、手首まで洗い残しのないように、きれいに洗いましょう。石けんをしっかりと泡だてて洗い、よく水で洗い流すことで、細菌やウイルスがはがれ落ちます。

### 3. 調理したものはすぐに食べる



調理してから時間がたてばたつほど、食中毒の危険性が高まります。調理した後は、なるべく早く食べましょう。  
作りすぎた場合は、ある程度冷ましてからすぐに冷蔵庫に入れるようにしましょう。

### 2. しっかり火を通す



生の肉などは中までしっかりと加熱できているか、確認しましょう。

中心部は85°C 1分以上を目安に加熱すると食中毒の危険性がほとんどなくなります。

### 4. 冷蔵庫の詰め込みすぎには注意！



冷蔵庫に物を詰め込みすぎると、冷たい空気の流れが悪くなり、冷えない場所が出てきてしまいます。

物を詰め込み過ぎないことは、節電にもつながるので、ぜひ心がけてください。