



# 6月給食だより



令和6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は、手洗いがとても大切です。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、よくかまず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



まめ



ごぼう



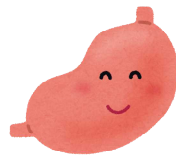
にぼし



しいたけ

#### 消化を助ける

よくかむことで、だ液とよく混ぜて胃に送られます。だ液には消化を助ける成分が含まれているので、胃への負担が少なくなります。



#### 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。



毎年6月は  
食育月間



◆◆ 6月は食育月間です ◆◆

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることはとても大切です。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。

毎月19日は  
食育の日



家庭で気をつけたい

### 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものをさわる手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



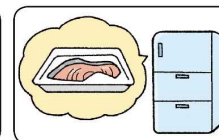
#### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



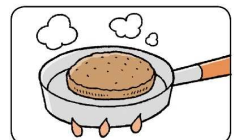
手には雑菌がついています。石けんですっきり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

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。