



6月給食だより



令和7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。



6/4~10は歯と口の健康週間 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（つば）とよく混ざります。だ液には食べ物を分解する成分が含まれているので、消化を助けてくれます。



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！

梅雨になると食中毒が起こりやすくなります。食中毒の原因になる細菌やウイルスは、食材についても、見た目や味、においでは分からないものが多いので、注意が必要です。

1. せっけんで手をよく洗う



指やつめの間、親指のつけね、手首までしっかりと洗いましょう。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、細菌やウイルスが流れおちます。

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。給食では中心部を85°C1分以上の加熱を行い、食中毒を予防しています。

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。

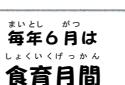
食中毒予防クイズ！！

クイズに答えて食中毒を予防しよう！！

全部で6問！全問正解できるかな？

厚生労働省（こども向け）食品の安全

全問正解した人はクイズの上級バージョンに進んでみよう！



毎年6月は「食育月間」と定められています。

6月は給食にも福井県や敦賀市の食材がたくさん登場するので楽しみにしていてください。

