



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



まめ



ごぼう



にほし



しいたけ

消化を助ける

よくかむことで、食べ物小さくなり、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。



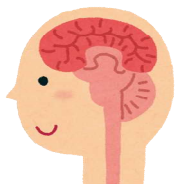
肥満を予防する

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！



梅雨時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℃1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？

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！



厚生労働省（こども向け）食品の安全

おいしいがっ
毎年6月は
しょういくげっかん
食育月間

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ください。

