

食育だより



令和8年度 6月
夏見台小学校

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

今月の給食目標は

よくかんで食べよう。

よくかんで食べよう！ かむことの4つの効果

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）とよく混ぜて胃に送られます。

消化を助ける

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。

肥満を予防する

脳の働きを活性化

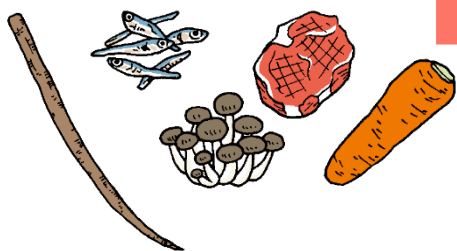
あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になります。

むし歯を予防

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじする働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

かみごたえのある食品で

かむ力アップ！ UP



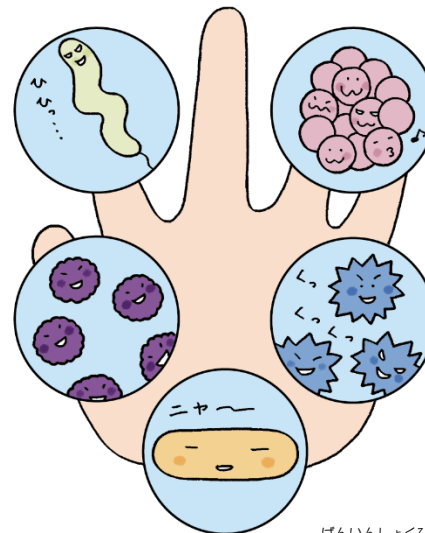
給食では「かみかみメニュー」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



食中毒が増える時期です。

梅雨の時期は高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

菌もウイルスも目には見えない



細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがい忘れずに！

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

カンピロバクター

おもににわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

感染予防のために石けんで手を洗いましょう



お知らせ



6月5日世界環境デーそして6月は環境月間です！

環境保全の重要性を再確認し、環境への意識を高める活動をはかる日として、国連では6月5日を「世界環境デー」と定めています。日本では、その日を含む6月を「環境月間」としています。

世界環境デーにちなみ、6月5日の献立は、沢煮碗のだしをとったかつお節を捨てずに再利用し、「だしがら海苔弁風ご飯」を作ります。