

食育だより



坪井小学校
令和7年6月

じめじめとした梅雨の時期に入ります。これから夏にかけては、気温や湿度が上がり体調をくずしがちです。しっかりと栄養をとって、健康に気をつけましょう。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができるだけでなく、食べ物の消化・吸収もよくなります。良く噛むことを意識しましょう。



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

だ液の働き



どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

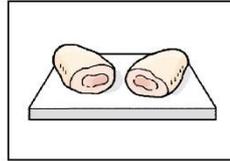


〈食中毒が発生するおもな原因〉

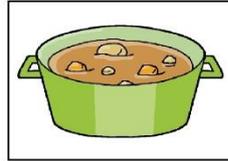
傷がある手で調理したもの



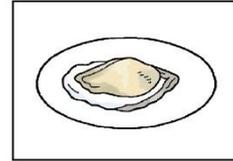
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理

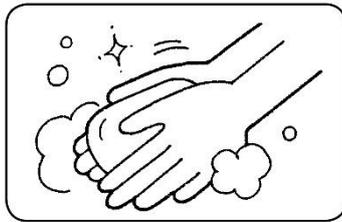


ウイルスに汚染された二枚貝



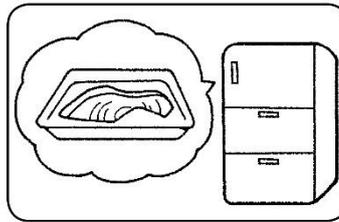
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



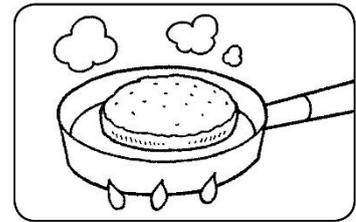
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

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。



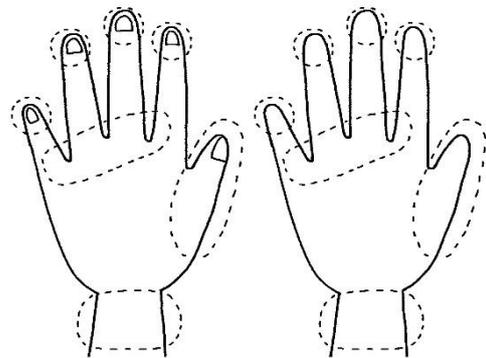
食中毒予防の基本

手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかいうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。