

しょくいく がつごう
食育だより 6月号

学内健 3-3号
 令和8年6月1日
 大阪府立豊中支援学校

まもなく紫陽花が色づきはじめる梅雨の季節がやってきます。暑い日もあれば、少し肌寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。また、湿度が上がるにつれて、食中毒などの細菌も増えやすくなってきます。体調・衛生管理には十分に気をつけましょう。

よくかんで食べよう

6月4日~10日「歯と口の健康週間」です。

6月5日の給食で、かみごたえのある食材を使った「かみかみサラダ」を提供予定です。

みなさんは、1回の食事で何回かんで食べていますか？よくかんで食べることは、体の健康と深い関係があります。また、健康な歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとっても大切です。

《よくかんで食べるといういいこと4つ》



1、肥満を防ぐ

よくかんで、ゆっくり食べるので、少しの量でも満腹感を感じることができます。食べすぎを防ぐことで、肥満の予防につながります。



2、むし歯を防ぐ

たくさんかむことで、だ液がたくさん出ます。だ液のはたらきによって、虫歯菌の活動を弱めることができます。



3、栄養の吸収がよくなる

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での栄養の吸収がよくなります。



4、脳の働きがよくなる

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなります。

しょくちゅうどく よぼう 食中毒を予防しよう

★食中毒予防の3つのきまり

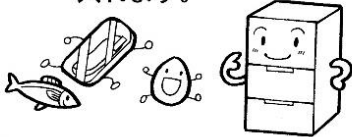
菌を…**つけない** **増やさない** **やっつける!**

気温が高くなり、湿度も上がるこれからの季節は、食中毒が心配です。「食中毒予防の3つのきまり」で食中毒を防ぎましょう。

菌を **つけない**
基本は手洗いです。



菌を **増やさない**
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を **やっつける**
調理の時は十分に加熱を。



菌を…つけない

- 調理や食事の前に手を洗う
- 野菜や果物はきれいに洗ってから使う
- 生の肉や魚は他の食材に触れないようにし、触ったあとは手を洗う

菌を…増やさない

- 料理はなるべくはやく食べる
- 食べ残しは早めに冷蔵庫へしまう
- 冷蔵庫につめすぎない
- 時間がたちすぎたものは、思い切って捨てる

菌を…やっつける

- 食材は十分に火を通す
- 調理器具やスポンジはよく洗う

洗い残しが多いところに気をつけて、手を洗おう!



食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう!

