

# 6月 給食だよ!

令和8年5月吉日  
大田区立馬込小学校  
校長 長町 正弘  
栄養士 植松 友里

6月は梅雨が始まり、じめじめと雨の多くなる季節です。この時期は、細菌などが増えやすいため食中毒の予防が大切です。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生にも十分注意しましょう。

## よくかむといいことたくさん! ひみこのはがいいぜ



私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。かむことは体にとって、とても大切な働きをしています。かむことの効果を「ひみこのはがいいぜ」の合言葉で紹介します!



<p><b>肥満予防</b> お腹いっぱいを感じて食べすぎを防ぎます。</p>	<p><b>味覚の発達</b> 食べ物の味をよく感じられるようになります。</p>	<p><b>言葉の発音がはっきり</b> 歯並びや口の動きがよくなり、はっきり発音できます。</p>	<p><b>脳の発達</b> 脳の血流量が増え、脳の働きをよくします。</p>
---	---	--	---

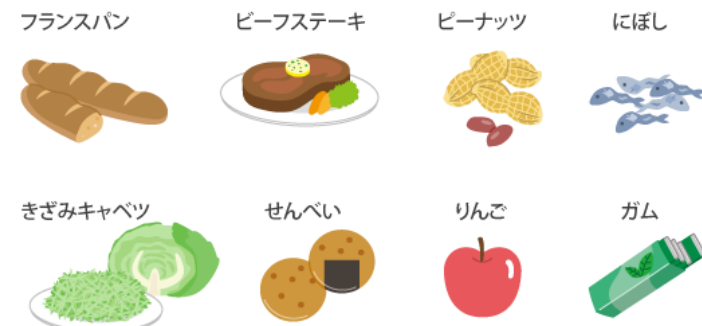


<p><b>歯の健康</b> だ液がたくさん出て、むし歯を予防します。</p>	<p><b>がん予防</b> 病気になるにくく体をつくりまします。</p>	<p><b>胃腸が元気に</b> 胃のはたらきがよくなり、消化吸収されやすくなります。</p>	<p><b>全力投球</b> 歯を食いしばることで、力を入れることができます。</p>
---	---	---	---

## こんな食べ物で、かみかみ運動!

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあります。食べ物によって、かみごたえが変わります。かみごたえのないやわらかいものばかりを食べていると、かむ力が弱くなってしまいますので注意しましょう。一口30回を意識して食べてみましょう。

<かみごたえのある食べ物>



## 食中毒に気を付けよう! 食中毒の3原則!

食中毒は、じめじめした季節、気温が高い季節に多く発生します。食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、色々なところに存在している可能性があります。

### 菌を「つけない」



- ・石けんでしっかり手洗いをする。(調理前、生ものを触った後、盛りつけ前)
- ・生の肉や魚などを切る時、野菜を切る時のまな板を分ける。
- ・スポンジやふきん、調理器具、お弁当の容器などを清潔に保つ。

### 菌を「ふやさない」



- ・買ってきた食材やお惣菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ・保存方法や賞味期限、消費期限を確認する。
- ・食材や出来上がった料理を室温で長時間放置しない。

### 菌を「やっつける」



- ・お肉や魚、卵などを使った後のまな板・包丁や調理器具は、洗剤でよく洗う。熱湯消毒も効果的です。
  - ・食品の中心部までしっかり火を通す。(前日に作ったおかずも加熱する。)
- ※ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。