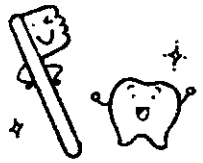
給食だより　6月号

令和８年５月２９日
品川区立宮前小学校
校　長　三浦　一輝
栄養士　濱　美咲

みなさんはむし歯がない健康な歯を保てていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



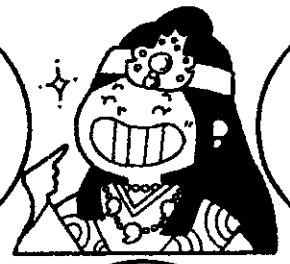
6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

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。

- ひ　肥満予防
- み　味覚の発達
- こ　言葉の発音はっきり
- の　脳の発達
- は　歯の病気予防
- が　がん予防
- いー　胃腸快調
- ぜ　全力投球



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦！

ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

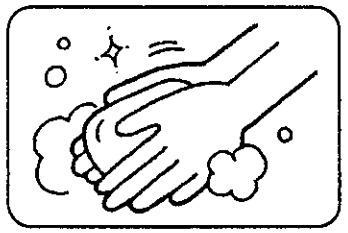
家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

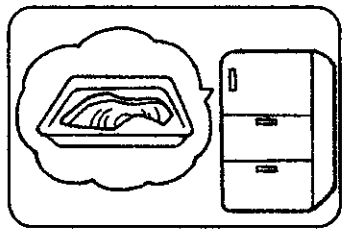
◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

つけない



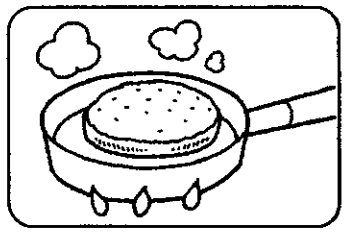
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



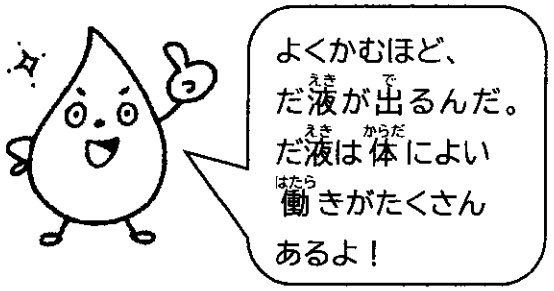
食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

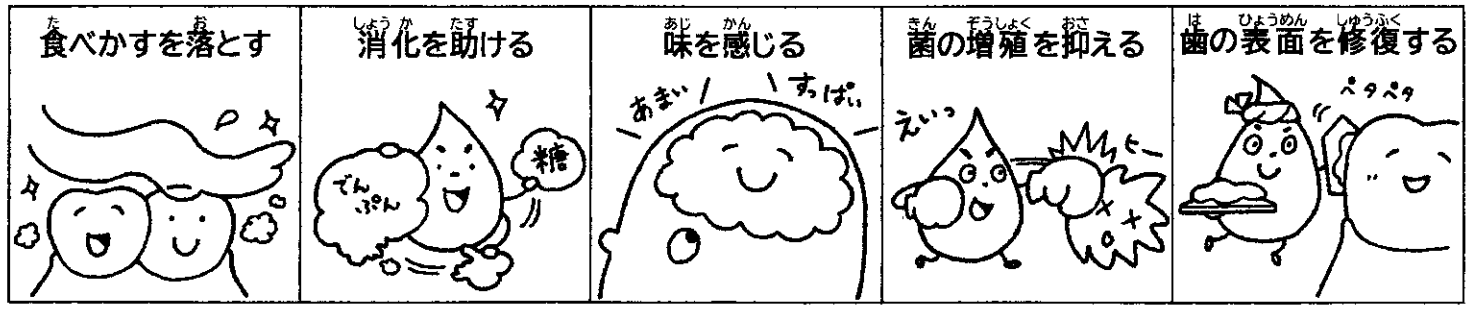
やっつける



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。

だ液の働き





※このお知らせは、令和８年9月よりホームページ掲載のみとなる予定です。ペーパーレスの取組にご理解とご協力をお願いいたします。