






6月 ぱくぱく通信

令和8年5月29日
 墨田区立第二寺島小学校
 給食だより No. 3
 校長 富永 央星
 栄養士 福田 茉里

気温の上がり下がりが激しく、食欲が落ちたりやる気が下がったりしやすい時期です。気温や湿度が高くなると食中毒も起こりやすくなるため注意が必要です。

☑️ チェックで防ごう！ 食中毒

6月は1年で最も食中毒が起こりやすい月です。食中毒は飲食店だけでなく家庭でも起きています。食中毒を防ぐためのポイントをチェックし、安全に食事しましょう。

<p>① 買う</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食べる日までの期間を考え、新鮮なものを選ぶ。</p> <p><input type="checkbox"/> 生肉や生魚の水分がもれないようにビニールなどで包む。</p>
<p>② 保存</p> 	<p><input type="checkbox"/> 冷蔵や冷凍が必要な物はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。</p> <p><input type="checkbox"/> 冷蔵・冷凍していても早めに食べ切るようにする。</p>
<p>③ 料理</p> 	<p><input type="checkbox"/> 生肉や生魚を切ったまな板や包丁で、生で食べる食品を切らない。 (まな板を変える、切る順番を変えるなど工夫する。)</p> <p><input type="checkbox"/> 中まできちんと火が通るように調理する。</p>
<p>④ 食べる</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食べる前には石けんでしっかり手を洗う。</p> <p><input type="checkbox"/> 使う食器もきれいか確認する。</p>
<p>⑤ 残ったら...</p> 	<p><input type="checkbox"/> 小分けにして適切な温度で保存する。</p> <p><input type="checkbox"/> 解凍・加熱をして食べる時はきちんと中心まで温める。</p>

食中毒になるとどんな症状が起きるの？

原因となる菌によっていろいろな症状がありますが、代表的なものをご紹介します。

ねっ
熱



は け
吐き気



ふくつう
腹痛



ずつう
頭痛

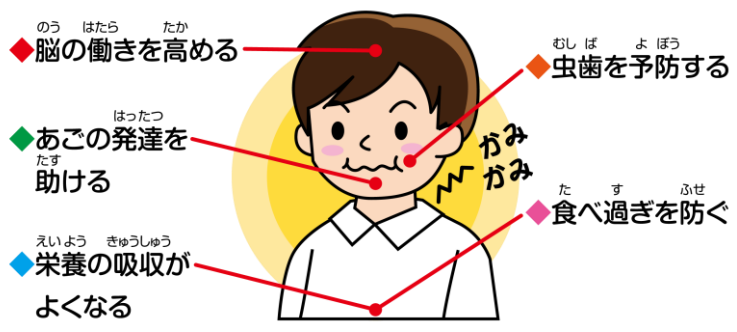


健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味
 わって食べていますか? よくか
 むことは、食べ物本来の味がわかっ
 ておいしく感じられるだけでなく、
 虫歯や肥満を防ぐことにつながり
 ます。6月4日~10日は「歯と口
 の健康週間」です。食べるときはよ
 くかむことを意識して、食べた後は
 しっかり歯を磨き、健康な歯と口を
 保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



6月の行事食



給食に登場!

6/11 (木) わかめうめごはん いわしのかぼやき

入梅とは、暦の上で梅雨の時期
 に入る日のことをいいます。入梅
 の時期は、梅が多くとれます。また
 入梅の時期に水あげされるいわし
 を**入梅いわし**といい、脂がのって
 いておいしいとされています。



6/30 (火) 水無月

水無月は三角形のういろ生地
 の上に小豆をのせた和菓子です。
 半年分の悪いものをお祓いし、残
 りの半年の健康や無事を願う**夏越
 の祓**に食べられています。給食
 では、米粉や白玉粉で生地を作っ
 た**水無月**が登場します。



《お知らせ》

すみだ食育フェス2026 『食育で みんながつくる 笑顔の環』 ※詳細は、区HPをご覧ください。
 開催期間：令和8年6月17日(水)~6月21日(日) 午前9時~午後4時
 主な会場：すみだ保健子育て総合センター(展示)、ひきふね図書館、区内各所
 会場では、様々に「食」を通じた活動について、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動
 に関する展示や体験会を実施します。ご家庭でもこの機会に、ぜひ「食」について話す機会を持ってみませんか。