

6月 給食だより

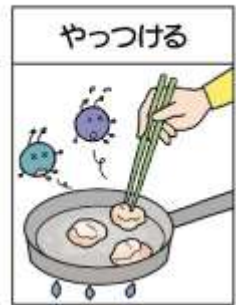
令和8年5月29日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

6月の給食目標「衛生に気を付けて食事をしよう」

衛生とは、健康を守り、病気を予防することです。気温や湿度が上がる梅雨の時期は、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。食事の前や、外から帰ってきた時には、必ず手を洗いましょう。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食えること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついてます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



手をふくのは
タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。



6月4日～10日は歯と口の健康週間



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。

だ液の働き



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！

た　　お 食べかすを落とす 	しょう　か　たず 消化を助ける 	あじ　かん 味を感じる 
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！	さん　ぞうしよく　おさ 菌の増殖を抑える 	は　りょうめん　しゅうふく 歯の表面を修復する 

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』

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 ※詳細は、区HPをご覧ください。



墨田区は「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、食育推進計画を基に、区民、地域団体、企業、大学等と協働で食育活動を推進しています。6月の食育月間に合わせて、より広く周知するためにイベントを開催します。会場では、様々な「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もってみませんか。