

きゅうしょくだより6月

令和7年5月29日(木)

墨田区立東吾嬬小学校

校長 藤村 雅彦

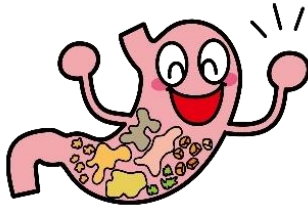
これから気温や湿度も上がり、梅雨の季節になります。体調を崩しやすくなるころです。日頃の生活をとのえ、免疫力を高めましょう。食中毒などにかからないように、衛生面に気をつけることも大切です。

噛むことの4つの効果



消化を助ける

よく噛むと、食べものは小さくなり、だ液とよく混ざって胃に送られます。



虫歯を予防する

だ液は、食べカスを取るなど口の中を掃除してくれます。よく噛むことで、だ液が多く出ます。



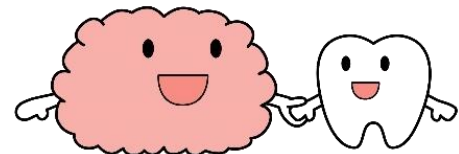
脳の働きを活発にする

あごの筋肉をよく動かすと、顔の血管が刺激されます。脳の血流がよくなり、働きが活発になります。



肥満を予防する

よく噛むと、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。



プリン	バナナ	ポテトチップス	りんご	かぶ	きゅうり	ピザ	油揚げ	にんじん	たくあん
メロン	トマト	食パン	チーズ	ごはん	だんご	もち	キャベツ	牛ももソテー	さきいか
かみごたえ度									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
←									

かみごたえのない食べものの特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度の高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



かみごたえのある食べものの特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



あなたのおうちは大丈夫？



6月は食中毒菌が増えやすい時期です。食中毒は気づかず重症になることもあります。ご家庭でも、衛生管理を見直してみましょう。

予防のポイント

【食品の購入】

- 生鮮食品は新鮮なものを選び、食品表示を確認する。
- 冷蔵・冷凍食品は、買い物の最後にしましょう。

【家庭での保存】

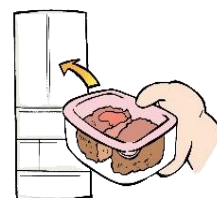
- 冷蔵庫は、詰め込みすぎないようにしましょう。

【調理】

- きちんと手を洗ってから作業します。
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、すぐに調理しましょう。
- 加熱調理する食品は、十分に加熱しましょう。
- 使った器具は、洗剤でよく洗い、流水でしっかり流しましょう。

【食事】

- きちんと手を洗ってから食べましょう。
- 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たくして食べましょう。
- 残った食品は、容器に小分けにして保存しましょう。
- においや味が少しでもあやしいと思ったら、食べずに捨てましょう。



《お知らせ》

すみだ食育フェス2025 『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7年6月18日（水）～6月22日（日）午前9時～午後4時

主な会場：墨田区役所1階アトリウム（展示）、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は食育推進計画を策定し、「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、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」に関して、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なども予定しています。

ご家庭でもこの機会に「食」について話す機会を持ってみませんか？