



令和 7年 6月 2日
青ヶ島村立青ヶ島中学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 松澤 美帆

あっという間に5月が終わり、6月になりました。6月は休みも少なく、疲れが溜まってくる頃だと思います。給食だけでなく、朝・昼・夜の食事をバランスよく食べて、体調を整えましょう。

そして、いよいよ梅雨の時期です。これからの季節は、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に十分注意しましょう。

6月の給食目標：食品や身の回りの衛生面に気を付ける

梅雨の季節、食中毒を予防しよう！

これから9月にかけて、**食中毒**が毎年多く発生しています。食中毒は、細菌やウイルスが原因で、腹痛や嘔吐、下痢といった症状をきたし、最悪の場合死に至るとも怖い病気です。今年の4月には、都内の学校給食においてもノロウイルスによる集団食中毒が発生しており、みなさんにとっても身近な問題となっています。

食中毒を防ぐために、みなさんはどのようなことに気を付ければいいのでしょうか。自分だけでなく、周りの人たちの健康も守るために、**食中毒を予防するための3原則**を確認しましょう。

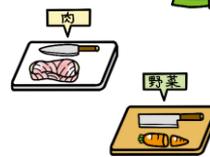
食中毒予防の3原則

1 つけない

○料理をするときや食べる前には石けんでよく手を洗う



○まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける



2 ふやさない

○料理を室温のまま長時間放置しない



○保存するときは小分けにして素早く温度を下げる



○調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。しっかり加熱する、冷やす場合は素早く冷やすことを心がけましょう。



3 やっつける

○生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる



よくかんで食べましょう



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べることができているでしょうか。昔は、「よくかむこと」は子育てや教育のうえでとても大切なこととされていました。しかし、最近は口当たりのよいやわらかい食べものが増え、「よくかまない子」や「よくかめない子」が増えてきているようです。

「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るなど、健康づくりの第1歩です。よくかむとどんないいことがあるのかを覚える「ひみこのはがいで」^ぜというフレーズがあります。これは、弥生時代の卑弥呼の食事は、かむ回数が現代の食事の6倍であり、おそらく卑弥呼はよい歯やよい歯ぐきをしていた、という想定から生まれたものです。

給食では、6月4日から始まる「歯と口の健康週間」にあわせて、かみ応えのある食材をたくさん使用していきます！「ひみこのはがいで」^ぜの一つ一つの効果を意識して、よくかむ習慣を身に付けていきましょう。



よくかむことで、食べものを十分に摂取したという満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。



よくかむと素材そのものの味がよく分かるようになり、味覚の発達につながります。



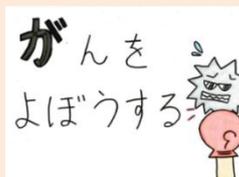
よくかむことであごや口周りの筋肉が発達し、きれいな発音ができたり、表情が豊かになります。



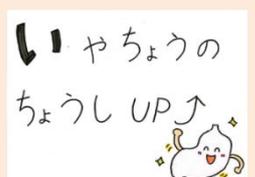
よくかむことが脳細胞の働きを活発にします。認知症の予防にも役立つとされています。



よくかむとだ液がたくさん分泌されます。だ液が出ることで、虫歯や歯周病を防ぎます。



だ液の成分が発がん物質の発がん作用を消す働きをしてくれます。



よくかむことで、消化・吸収を助ける成分がたくさん出て、胃や腸の働きを促進します。



カー杯遊んだり、運動をしたり、勉強をしたりする活力がわきます。



5月のキャロットスター

今月のキャロットスターは、小中合わせて1つだけでした。たった1つだけだったため、見つけづらかったのか、キャロットスターは最後まで発見されませんでした。1年のうちに何度か起こるハプニングが、今年度2回目にして起きてしまいました。

来月はたくさん見つけてもらえるように、個数を増やそうと思います！どの料理に入っているのか、みなさん楽しみにしててください♪

