



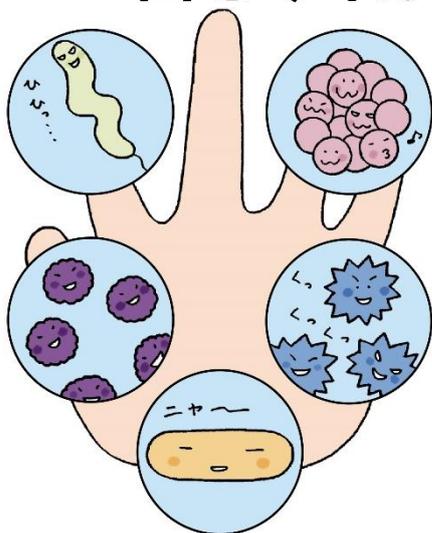
# 食育だより6月号



函館市立亀田中学校

だんだんと気温や湿度が上がって、食中毒が発生しやすい時季になりました。食中毒予防の基本は、手洗いです。学校では特に給食前後やトイレの後、鼻をかんだ後、共用物に触れた後には石けんを泡立てて、しっかりと手を洗う習慣を身につけましょう。

## ---- 菌もウイルスも目には見えない ----



**カンピロバクター** にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

**腸管出血性大腸菌** 牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

**ノロウイルス** かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

## 👏 石けんを使った手洗い 👏



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

成長期の皆さんにとって、健全な食生活を身につけることはとても大切で、心身の成長にも大きく影響します。

この機会に普段の食生活を見直してみましよう。

## よく噛んで食べよう！ 噛むことの4つの効果

よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

**消化を助ける**

よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

**肥満を予防する**

**脳の働きを活性化する**

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

**おし歯を予防する**

だ液には食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。よく噛むことでだ液が多く出ます。

**給食に登場！**

**噛みごたえのある食品で  
噛む力アップ**



給食では「歯と口の健康週間」に合わせて、噛みごたえのある食品や、歯を構成するカルシウムを多く含む食品・料理を意識して献立に取り入れ、提供しています。

ご家庭でも噛む回数を増やすために、食物繊維の多い野菜、噛みごたえのあるきのこや乾物、魚介類などの食品を取り入れたり、普段より大きめに食材を切って使用してみたりするなど、工夫をしてみてください。

**かみごたえのある食べ物**

