



令和7年 6月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

また梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いですので、石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう！

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、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

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。

よくかむことで、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

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

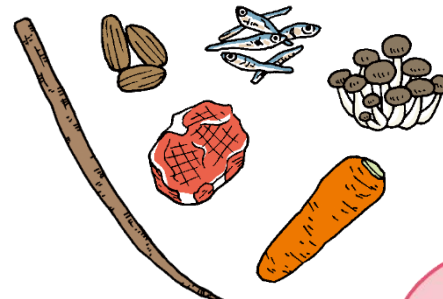
丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

食べ方チェック！

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

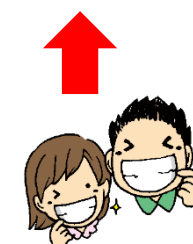
- | | | |
|---------------|--------------------------|---|
| ・食べるのがとても早い | <input type="checkbox"/> | チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。 |
| ・食べるのが遅すぎる | <input type="checkbox"/> | |
| ・食べ物を口からよくこぼす | <input type="checkbox"/> | |
| ・かたいものが食べにくい | <input type="checkbox"/> | |

給食に登場！



かみごたえのある食品で かむ力アップ

学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう。



近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

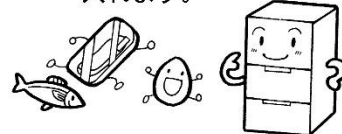
子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

食中毒を予防 するために

菌をつけない
基本は手洗いです。



菌を増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



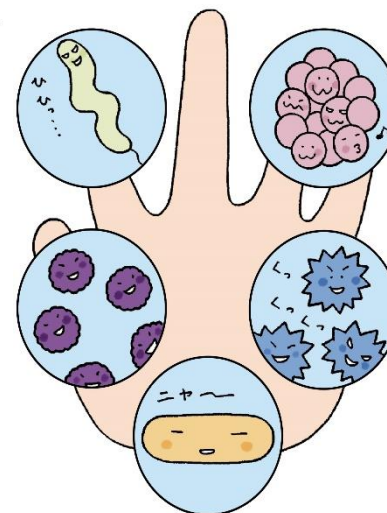
菌をやっつける
調理の時は十分に加熱を。



---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



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。
--------	---