



食育だより

令和5年6月号

けんりつ み と いい と み と く べ つ し え ん が っ こ う
県立水戸飯富特別支援学校

梅雨の時期になり、じめじめとした天気が続くようになりました。湿度が高く、暑い日は食中毒が起こりやすくなります。自分の体を守るためにも正しい知識を身につけましょう。

今月の給食目標は、「衛生に気をつけて食べよう・よくかんで食べよう」です

どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

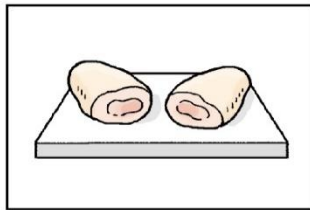


〈食中毒が発生するおもな原因〉

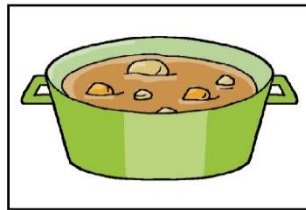
傷がある手で
調理したもの



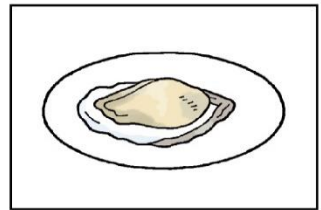
加熱が不十分な肉



室温で長時間
放置した料理



ウイルスに汚染
された二枚貝



食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手をせっけんでしっかりと洗い、清潔な手で食材にさわることが大切です。「増やさない」ためには、スーパーやコンビニなどで買った食品は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保管しましょう。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などをしっかりと加熱することが大切です。なかには、加熱しても死滅しない食中毒菌もあります。3つのポイントを1つも欠かさずに守ることが重要です。

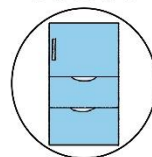
6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！

食中毒を防ぐ 3つのポイント

つけない



増やさない



やっつける



よくかむことの効果



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。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。