

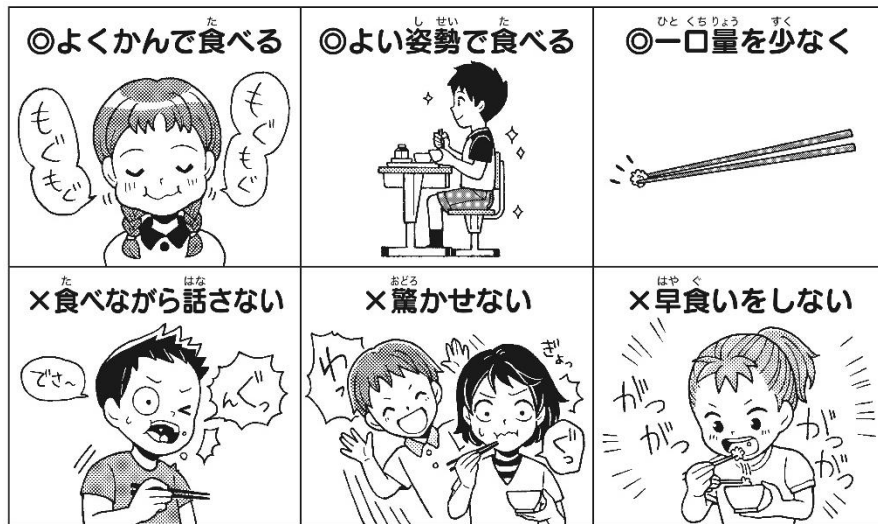
6月 給食だより

令和7年5月29日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 小 俣 和 也
栄 養 士

6月は「食育月間」です。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。食べることは心身の成長に大きく影響します。子どもたちの食生活は大人になってからも続くことが多いので、子どもたちから正しい食生活を身につけることが大切です。みなさんは普段、どのように食事の時間を過ごしていますか？この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

………窒息を防いで安全に食べよう………

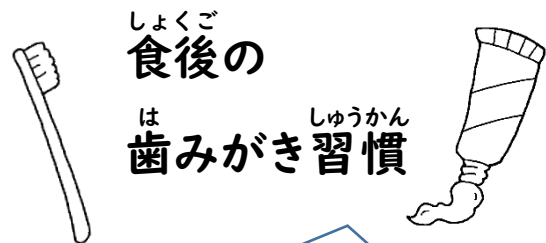
食事をするときに食べ物を口につめこみすぎたり、よくかまずにのみこんだりすると、のどにつまらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。



窒息を起こしやすい食品

●丸くてつるっとしているもの→ミニトマト、ぶどう、うずらの卵など

●粘着性が高く唾液を吸収しやすいもの
→パン、ごはん、もちなど
気をつけて食べましょう！



食後の は 歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

かがみを見ながらいねいに歯みがきをしましょう！



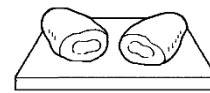
………食中毒について知ろう………

食中毒とは、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、嘔吐、腹痛、発熱などを引き起こすことです。食中毒を引き起こす細菌やウイルスは、雨がよく降り気温と湿度が上昇する6月～8月頃に多く発生します。

＜食中毒が発生する主な原因＞



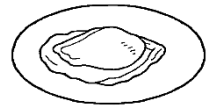
傷がある手で
調理したもの



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3原則＞



① つけない
石けんでしっかり手を洗いましょう。手についていた細菌やウイルスを食べ物につけないようにしましょう！



② ふやさない
料理を作ったら、早めに食べきりましょう。残ってしまったら、冷蔵庫や冷凍庫へ！長時間室温で放置するのは危険です。



③ やっつける
肉や魚などは中心部までしっかり加熱しましょう。細菌やウイルスをやっつけて、おいしく安全に食べましょう！

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。

約
360mLの
水分

