

つうしん EAT通信 6月

れいわ ねん (2026年) 令和8年

わかやましりつ みやしょうがっこう
和歌山市立 宮小学校



つゆ きせつ むか 梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけ、気温も湿度も高くなり、体調を崩

しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけましょう。

また、じめじめとした環境では食中毒が発生しやすくなります。食事前の手洗

いなど、身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。

今月の給食目標 「衛生に気をつけよう」

- * 正しい手洗いの仕方をおぼえよう
- * 当番の人はマスク・ぼうし・エプロンを正しくつけよう
- * せいけつな配ぜんの仕方をおぼえよう



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



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。		かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。	

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する

～おうちのひとといっしょにみてくださいね♪～