



しよくいく

食育だより



令和7年6月
しまもとちやうりつだいいちちやうがっこう
島本町立第一中学校
No.3

食中毒に注意しましょう

気温や湿度がどんどん高くなっています。これからの時期は食中毒に注意しましょう。高温多湿は菌やウイルスの増殖に適しています。食事前にはきちんとせっけんで手を洗い、きちんと乾燥をさせた上で消毒を行いましょう。食中毒は他の人にうつしてしまうリスクもあります。自分だけでなく、相手のことも考えて行動しましょう。また、日頃から衛生的な食生活を心がけ、食中毒予防をしましょう。

★食中毒予防のための3原則★

つけない



手には雑菌がたくさん付いています。せっけんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

こんな時は手をきちんと洗おう！

家に帰った時



動物に触った時



トイレの後



鼻をかんだ後



料理の前



食事の前



よく噛んで食べよう！～口は健康の入り口～

歯と口は、食べ物を食べたり飲み物を飲んだりするほか、呼吸をしたり話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがき、規則正しい食生活や良く噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

脳の中の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎ、生活習慣の予防にも期待ができます。	あごの筋肉を動かすことで、脳が刺激され血流が増えるため、栄養と酸素がたくさん届くようになり、脳を活性化します。
食べ過ぎ予防	脳の活性化
よく噛むことの効果	
唾液がたくさん出て、唾液に含まれる消化酵素の働きによって、食べ物を飲み込みやすくし、消化を助けます。	唾液には口の中をきれいにする自浄作用があり、有害な細菌から守ってくれる働きがあります。結果的に虫歯の予防につながります。
消化の助け	むし歯予防

よく噛むためのポイント

- 一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。
- 口の中にある食べ物を、飲み物で流し込まないようにしましょう。

