

# きゅうしょくだより



札幌市立西野第二小学校 札幌市立宮の森小学校 令和8年(2026年)5月29日

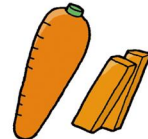
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん (生)



豚ヒレ肉のソテー



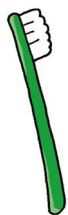
れんこん (酢づけ)



アーモンド



干しぶどう



## 食後の 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していると、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付けましょう。

## どうして起こる？ 食中毒

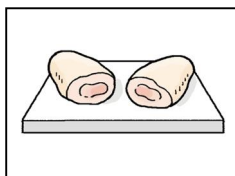
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

### 〈食中毒が発生するおもな原因〉

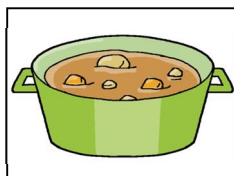
傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



## 6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身に付けましょう。



## 食中毒予防の基本

### 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気付かないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



