令和7年5月30日

品川区立清水台小学校

校長　髙橋　健一

栄養士　酒井　萌衣

気温と湿度が高くなる日が増えてきました。梅雨入りも間近です。じめじめとしたこの時期は、細菌が活発になる条件がそろうので、食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを使い、ていねいに手洗いをする習慣をつけましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康習慣

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。食べる・話すなどができるのは歯と口が健康な証です。大人の歯に生え変わった歯は一生使います。いつまでも自分の歯でおいしくご飯が食べれるように今から歯を大切にしてほしいと思います。毎日の食事でもよく噛むことを意識してみましょう。

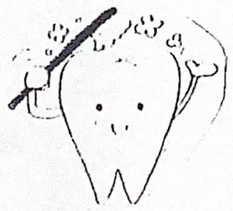
よく噛んで食べるといいことがたくさん！

味覚の発達

ゆっくりよく噛むことで味覚が発達

歯の病気予防

唾液がたくさん出ることでむし歯予防



脳の発達

集中力・記憶力UP！

肥満予防

満腹中枢を刺激して食べすぎ防止

からだの姿勢やバランスを保つ

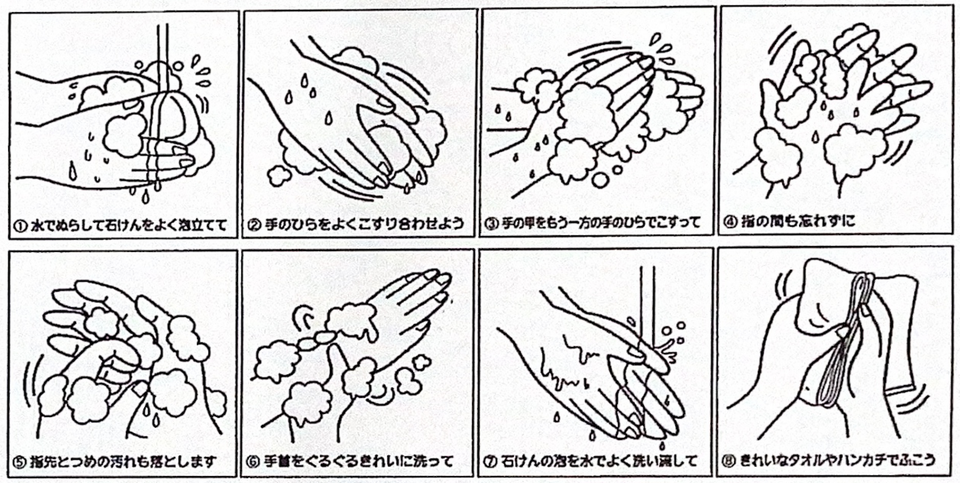
咀しゃく筋は姿勢の保持やバランスの維持に大切

噛むことは食べ物を食べるだけでなく、脳の記憶や、運動をする上でも大切です。野菜を大きめにカットしたり、乾燥大豆や昆布などの乾物、シーフードや小魚など噛み応えのある食材を食べてよく噛むことを習慣にしましょう。

食中毒や感染症予防のための手洗い

食中毒や感染症を予防するためには、手洗いが大切です。石けんを使わずに水だけで洗っている人や、指先だけしか洗っていない人はいませんか？手を洗うときは必ず石けんを使い、手のひらや手の甲、指先、手首までしっかりと洗いましょう。手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。

《正しい手の洗い方》



今月のおすすめメニュー　ぱりぱりひじき

【材料】

5人分

ひじき（干）	7.5g
干ししいたけ	2.5g
にんじん	20g
白いりごま	13g
ダイスチーズ	15g
★酒	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1弱
★みりん	小さじ1/2
春巻きの皮	小さめ5枚
◎小麦粉	適量
◎水	適量
揚げ油	適量

ひじきには骨や歯に大切なカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいがたくさん入っています。

【作り方】

①ひじきと干ししいたけは水で戻す。

②にんじん、戻したしいたけをせん切りする。

③★でひじき～にんじんを煮る。

④粗熱が取れたら③にごまとチーズを入れ混ぜる。

⑤④を春巻きの皮で包み、◎で端をとめる。

⑥油で揚げる。