



令和8年5月29日
品川区立清水台小学校
校長 高橋 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っているので、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。

はくち けんこうしゅうかん 6月4日から10日は歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、今から歯を大切にしてほしいと思います。

よくかむことはむし歯予防の効果だけでなく、いろいろな良いことがたくさんあります。毎日の食事でも、よくかむことを意識してみましょう。

よくかむことのメリット

- だ液がたくさん出て、むし歯を防ぐ
- 消化、吸収がよくなる
- あごのまわりの血管や神経が刺激されて脳の働きがよくなる
- 食べすぎを予防する
- 味覚が発達する

よくかむための食べ方

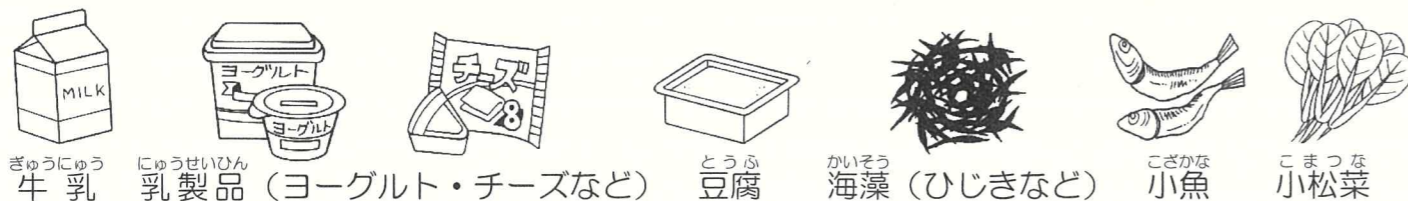
- 一口20～30回かんでみる
- 一口の量を少なくする
- 口に入れた物を飲み込んでから次の一口を食べる
- 汁物や飲み物などで、流し込まない

カルシウムで丈夫な骨と歯を育てましょう！



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。小学生の時期は骨の成長が活発になります。今のうちにしっかりとカルシウムをとって、「カルシウム貯金」をしておかないと、将来骨がスカスカになる病気「骨粗しょう症」が起こりやすくなります。学校給食で飲んでいる牛乳は、カルシウムが多く含まれています。丈夫な骨と歯をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。また、カルシウムの多い食品も日ごろから食べるようにしましょう。

〈カルシウムが多い食品〉



しょくちゅうどく かんせんしょうよぼう てあら 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？手洗いの後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》



こんげつ 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
- ★しょうゆ 大さじ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

【作り方】

- ①ひじきと干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。

ひじきが苦手でも、食べやすいメニューです。ぜひご家庭でもチャレンジしてみてください。

