



令和8年6月9日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

お蒸し暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

食育まんが 水無月という名のお菓子



食育クイズ

Q. 冷たい食べ物を食べると、まずはどんな力が育つでしょう?

A) 投げる力

B) 打つ力

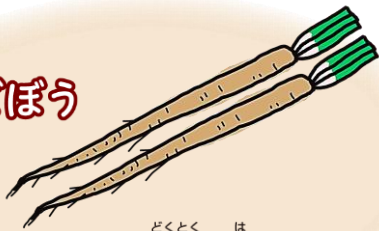
C) かむ力

こたえは次ページにあります!

しょか みかく ちから きた 初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介しましょう!

しんごぼう



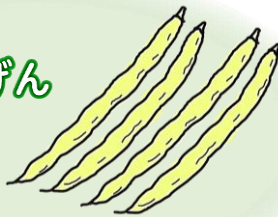
若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

アスパラガス



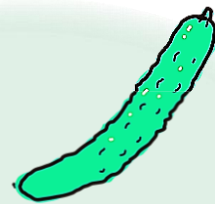
やわらかい穂先と根元のシャキッとした食感。筋っぽさを残さないゆで加減どうぞ!

さやいんげん



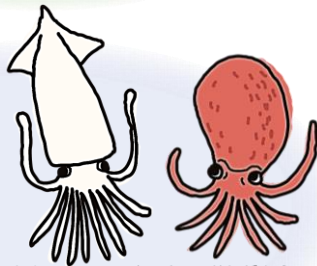
独特の歯ごたえです。

きゅうり



夏の定番! 水分たっぷりで、パリッとした皮の食感があります。

するめいか・たこ



生のするめいかは夏が旬。たこも初夏の半夏生の行事食でよく使われます。

カリカリ梅



未熟な硬めの梅を使い、漬けています。

こたえ

A. C) かむ力

かたいものをかむことで、あごの筋肉がきたえられ、かむ力が強くなります。次いで運動能力がアップすることも期待できます。また、よくかむことで歯ぐきが刺激され、血めぐりがよくなり、歯ぐきが元気になる。かむ回数が増えると、だ液の分泌が促されて口内を清潔に保たれます。そして消化もよくなります。甘い飲み物や歯についた食べかすは、むし歯菌のえさになり、むし歯菌はやがて歯を溶かす酸を出し、むし歯の原因になります。食べた後は速やかに歯みがきをして、歯についた食べかすを取り除きましょう。まずは健康な歯があってこそのかむ力です。

あじ

あじの旬は5月～7月の初夏で、この時期は脂がのって身が引き締



まり、とくにおいしくなります。縄文時代から食べられていた歴史ある魚で、干物にして朝廷にも献上されていたそうです。「あじ」という名前は「味がよい」ことから名づけられたといわれています。尾の近くにある硬いうろこの「ぜいご」は、あじの仲間の魚の特徴。新鮮なあじを見分けるポイントは目が透明でキラキラしていて、えらの色が鮮やかな紅色をしているもの。良質なたんぱく質や体によいはたらきをする脂質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。「あじフライ」は子どもにも人気のメニューです。「開き干し」はうま味が凝縮し、長期保存にも重宝されています。