

# 6月 岩五給食だより

令和7年5月30日  
江戸川区立小岩第五中学校



## <6月の給食目標> 衛生に気をつけよう!

### <<6月は「食育月間」! ~食は生きる上での基本です~>>

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

『国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む』  
ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定、  
され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

それから今年で20年。食をめぐる新たな問題も生じていて、より  
一層「食育」を推進していく必要があります。



「食」は特に「生活リズム」と深い関係がありますが、生徒のみなさんは、規則正しい生活ができていますか? 休日も早寝・早起きをして、朝ご飯を毎日欠かさずに食べていますか? 自分の生活をいま一度、振り返ってみましょう。

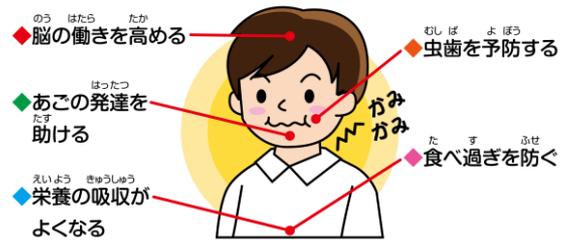
なお、子どもたちの食育は、家庭・学校・地域が連携して進めることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

### <<6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」>>

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは食べ物をお口に入れてから飲み込むまでに何回ぐらいかんでいますか?

よくかんで食べることによってあごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激され脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。また、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎ防止の効果も期待できます。

#### 「よくかむ」ことで得られる効果



6月中旬には期末考査が控えています。「一口につき30回」を意識して食べてみましょう😊

### \*食中毒予防クイズ\*

問題 食中毒予防について、正しいものはどれでしょう?

- A: 手をこまめに洗う
- B: 包丁やまな板は、肉も野菜も同じものを使う
- C: 加熱した料理は、長時間常温放置しても大丈夫
- D: 布巾は、使用後はしっかり乾燥させる

