



きゅうしょく ろくがつごう 給食だより6月号

藤支発 507号
令和6年5月29日
大阪府立藤井寺支援学校
校長 高田 清将

あじさい いろ
紫陽花が色づきはじめ、つゆ きせつ
梅雨の季節がやってきました。あつ ひ
暑い日もあれば、
はださむ ひ
肌寒い日もあるため、たいちょう くす
体調を崩しやすくなります。

また、じめじめとしつど あ
湿度が上がるため、しょくちゅうどく
食中毒などの細菌も繁殖
しやすい季節です。たいちょう えいせいかなり
体調・衛生管理には十分に気をつけましょう。

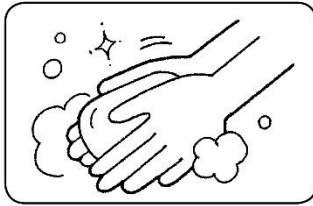


◆ なつば おお しょくちゅうどく ◆ ◆夏場に多い食中毒◆

しょくちゅうどく げんいん
食中毒の原因となる細菌は、にく さかな
肉や魚、いろいろなものをさわ て
触る手、まないた
まな板やスポンジな
ど、さまざまなところにそんざい
存在している可能性があります。しょくちゅうどくよぼう
食中毒予防は、そのような
しょくちゅうどく げんいんきん しょくひん こうにゅう ちょうり た
食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさな
い」「やっつける」ことがじゅうよう
重要です。

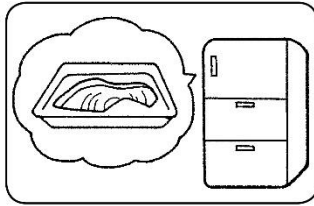
◆◆◆ しょくちゅうどく よ ぼう げん そく ◆◆◆ ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



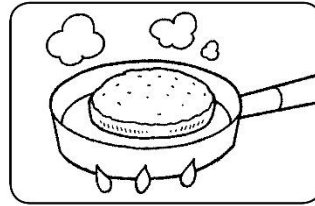
てにはざんきんがついてい
ます。石けんでしっかり
てあら
手洗いをしましょう。

増やさない



しょくひん こうにゅうご
食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
はや
早めに食べきましょう。

やっつける



かねつ こう かてき ざんきんほう
加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

◆ て あら ◆きちんと手を洗っていますか？

- て せっけん
手は石鹸でしっかりと洗っていますか？
- て あら あと せいけつ
手を洗った後は清潔なハンカチでふいていますか？
- て あら あと かみ け さわ
手を洗った後、髪の毛などを触っていませんか？

あら のこ おお かしょ
洗い残しの多い箇所
ゆび ゆび あいだ つめて てくび
指と指の間・爪・手のしわ・手首



がつ
6月の



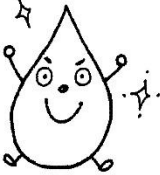
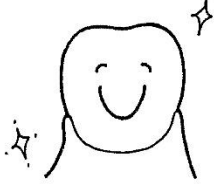
きゅうしょくもくひょう 給食目標 『よくかんで食べよう』

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかりかむようにしましょう。歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>ひまんよぼう 肥満予防</p> 	<p>のうかつせいか 脳の活性化</p> 	<p>しょうか きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける</p> 	<p>むしよぼう むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

しゅん た もの 旬の食べ物

そらまめ

「そらまめ」は大きくてフカフカした「さや」に入っています。たんぱく質のほか、カルシウムやビタミンがたくさん含まれています。塩ゆでして食べるとおいしいですよ。

