



きゅうしょく がつごう 給食だより6月号

藤 支 発 509号
令和8年5月27日
大阪府立藤井寺支援学校
校 長 古川 綾子



はじめとした季節になりました。この時期は食べ物が傷みやすいので食中毒に注意が必要です。食中毒を防ぐためには、「手い」がとても大切です。しっかり手を洗うことを基本に、予のポイントをーに確していきましょう。

どうして手を洗うの？

手が汚れたまま食べ物をさわると、ばい菌が食べ物につきます。そのまま食べると、おなかがいたくなったり、下痢になることがあります。手を洗うことで、このばい菌をおとすことができます。



手を洗うのはどんなとき？



ごはんを
食べる前



調理前・調理中
調理後



トイレの後



せきやくしゃみ、
はなをかんだ後



外から帰って
きたとき

ばい菌が残りやすいところ



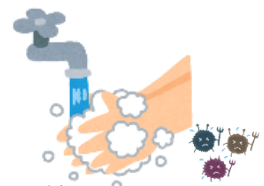
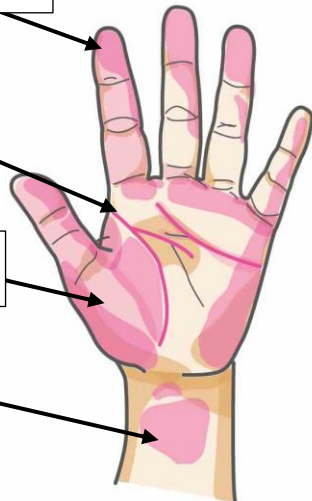
ゆびさき
指先

手のひらの
しわ

おやゆび
親指のふくらみ

てくび
手首

つめ
爪と皮ふの
あいだ



しっかり洗って
ばい菌、ばいばい♪



て であら しっかり手を洗おう



て であらい 6つのポーズ

1 おねがい
のポーズ



てのひらを
あわせて
すりすり。
まずはいちばん
ひろいところ
から であらおう。

2 カメ
のポーズ



おやこの
かめのように
てを
かさねよう。
てのこうも
わすれずにね。

3 おやま
のポーズ



ゆびと ゆびを
はさんで
おやまを
つくって
ゆびの あいだを
であらおう。

4 おおかみ
のポーズ



おおかみの
ように
つめを たてて
ごしごし。
かくれた
ばいきんを
おいだそう!

5 バイク
のポーズ



バイクの
うんてんみたいに
おやゆびを
ぎゅっぎゅっ!
くちにはりやすい
ゆびだから
よく であらおう。

6 つかまえた!
のポーズ



てくびを
にぎって
ぐりぐり。

出典：花王株式会社 ビオレママのあひまわり手あらいのうた <https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>

しょくちゅうどく き 食中毒に気をつけよう

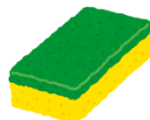
とは、ばい菌や毒がついた食べ物を食べることによって、下痢やおなかが痛くなったり、
がでたり、食べたものを吐くなどの症状が出る病気のことです。

しょくちゅうどく ふせ 食中毒を防ぐポイント

できあがった料理は
なるべく早く食べる



調理器具やスポンジは
よくすすぎ、消毒する
みず 水けをきって乾燥させる



おにぎり等を作るときは、
ラップを使う



食材(特に肉)は
しっかり加熱する



ただ 正しい手洗いをする



か 物のときに
買い物のときに
保冷バッグを使う、
氷などで食材を冷やす

