



がつごう きゅうしょく 6月号 給食だより

藤支発 第 508 号
令和 5年 6月 14日
大阪府立藤井寺支援学校
校長 高田 清将

6月には「**歯と口の健康週間**」があります。健康な歯は、食べ物をしっかり噛んで、おいしく味わうためにとても大切です。そして、よく噛んで食べることは、体の健康にも深い関係があります。

また、6月に入りどんどん暑さが厳しくなってきました。暑くなると、食中毒も起こりやすくなります。手洗いを心がけ、日ごろから食中毒にならないように気を付けましょう。

よく噛むと体にいいことがたくさんある！！

どんないいことがあるのか、「あたしの**歯**がいのち！」という言葉でおぼえましょう。

<p>あ じがよくわかる</p> 	<p>た べすぎを防ぐ</p> 	<p>し ゃべりがはつきりする</p> 	<p>は をじょうぶにする</p> 
<p>が ん予防に役立つ</p> 	<p>い を快調にする</p> 	<p>の うを活性化する</p> 	<p>ち からがだせる</p> 

ほね は 骨や歯を

じょうぶにしよう！！

ほね は 骨や歯をじょうぶにするためには

「カルシウム」の摂取が必要です。

このような食べ物には、カルシウムが多く含まれています。日頃の食事に積極的に取り入れていきましょう。



牛乳、ヨーグルト



ひじき、わかめ



厚揚げ、豆腐、絹豆腐など
大豆加工品



水菜、水稲菜、
チンゲン菜



きくらげ、切干大根



アーモンド、ごま

食中毒を3つのきまりで防ごう!

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。「3つのきまり」で食中毒を防ぎましょう。

きまり1
菌・ウイルスをつけない!




手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み、ほかの食べ物に触れないようにしましょう。

きまり2
菌・ウイルスを増やさない!



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間がたちすぎてしまったら、思い切って捨てましょう。

きまり3
菌・ウイルスをやっつける!



料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

食中毒予防の基本「手洗い」をしよう



①水であらう。



②適量のせっけんをつける。



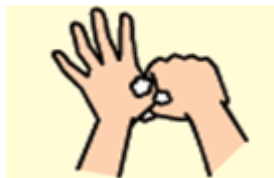
③手のひら、指の腹面をあらう。



④手の甲、指の背をあらう。



⑤指の間(側面)、股(付け根)をあらう。



⑥親指と親指の付け根のふくらんだ部分をあらう。



⑦指先をあらう。



⑧手首をあらう。



⑨せっけんをあらい流す。



⑩清潔なハンカチで手をふく。



まる〇のついているところは汚れが残りやすい部分です。意識してよく洗いましょう。