西淀支全第 40 号

がつごうきゅうしょく

6月号 給 食だより

平成 30 年 5 月 24 日発行

梅雨の季節をむかえました。これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体調をくずしやすくなりますので、毎日規則正しい生活を心がけましょう。

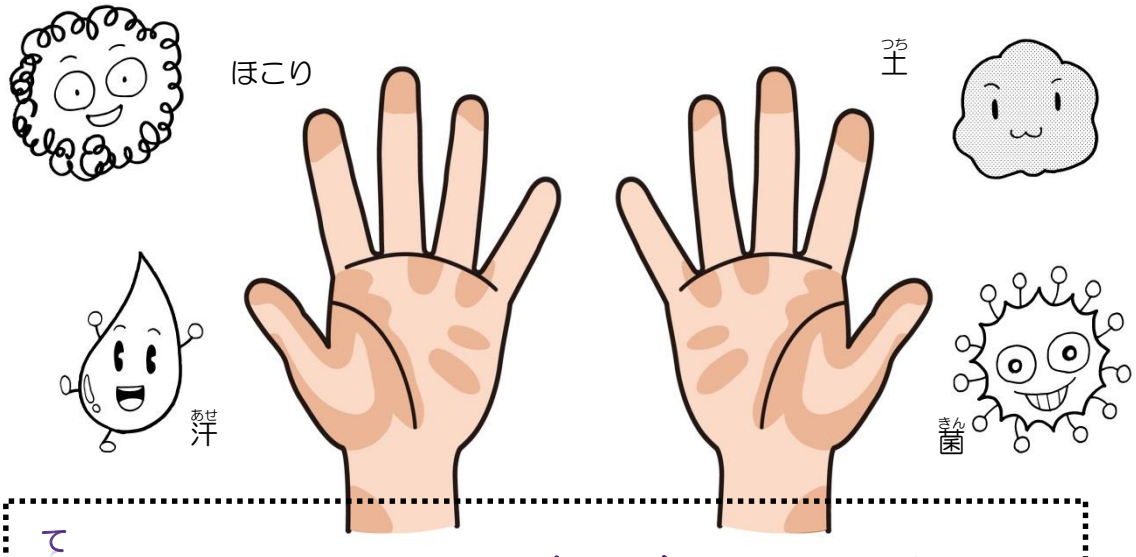
また、この時期は食中毒が発生しやすくなります。食中毒にならないように次のことを注意しましょう。

しょくちゅうどく よぼう
食中毒を予防しよう！

～食中毒をふせぐ３つのポイント～

①菌をつけない

しっかり手を洗おう！



手にはいろいろなよごれがついています！

手をあらわないで食事をすると、よごれや菌が口の中にそのまま入ってしまうかもしれません。
食事の前にはかならず手を洗いましょう。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

○こんなときにも手を洗おうね！

トイレの後

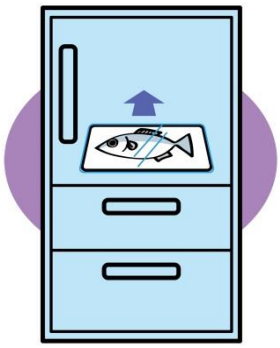
料理の前

あそびの後

そうじの後

手あらい後は清潔なハンカチ（タオル）でふきましょう。

②菌を増やさない



買った食材はすぐに冷蔵庫に入れましょう。また調理したものは、なるべく早く食べ、残ったものは冷蔵庫で保管し早めにたべましょう。

③菌をやっつける

調理実習や家での料理など、食品はしっかり加熱をしましょう！