



きゅうしよく がつごう 給食だより 6月号

令和3年6月
大阪府立東淀川支援学校

こんねんど 今年度は、れいねん 例年よりもはや 早く梅雨入りし、きおん 気温やしつど 湿度が高くて、たか じめじめとしたきせつ 季節が続いています。

きゅう 急なきおん 気温やしつど 湿度の変化で、へんか なかなかすっきりしない日もつづ 続きますが、からだ 身体のちょうし 調子を ととの 整えてげんき 元気に

がっこう 学校へとうこう 登校しましょう。

よくかんで食べる と どんないい ことがあるの？

まいとし 毎年6月4日から6月10日までは、は 歯とくち 口のけんこうしゅうかん 健康週間です。よくかんで食べるとからだ 身体にい

いことがたくさんあります。こんげつ 今月はきゅうしよく 給食のとき にもよくかんで食べるということにいしき 意識してましよう。



ひまんよぼう
肥満予防



みかく
味覚の発達



ことばが
はつきり



のう
脳の発達



は
歯の
びょうきよぼう
病気予防



がん
がん予防



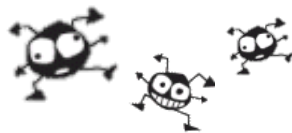
いちよう
胃腸が快調



ぜんりよくとうきゅう
全力投球

「ひみこの歯がい〜ぜ！」とおぼ 覚えてみましょう

しょくちゅうどく き 食中毒に気をつけよう！



なつ あつ し き ふゆ さむ し き しょくちゅうどく はっせいけんすう ふ しょくちゅうどく ぼうし
夏の暑い時期や冬の寒い時期には食中毒の発生件数が増えます。食中毒を防止するためには、
「①つけない、②ふやさない、③やっつける」の3つのことに注意が必要です。

①つけない

て にはいろいろな菌がついています。コロナウイルス感染症対策のため、手洗いをたくさんし
ていていますが、もう一度自分の手洗いが正しくできているか確認してみましょう。手洗いす
るタイミングは、食事前、調理前、トイレの後などいろいろな場面で必要です。



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。



② ふやさない

きん おお こうおんだ しつ かっぱつ ふ なまにく なまざかな れいとう れいそう ちょうりこ
菌の多くは高温多湿なところで活発に増えます。生肉や生魚などは冷凍、冷蔵し、調理後に
ほ ぞん りょうり せいけつ ようき ていおん ほ ぞん れいそう きん ぞうしよく
保存する料理は清潔な容器にいれ、低温で保存しましょう。また、冷蔵しても、菌は増殖しま
すので、冷蔵庫を過信しすぎないようにしましょう。

③ やっつける

しょくちゅうどく きん かねつ
食中毒菌はほとんどが加熱することでやっつけることができます。しっかり食材を加熱
してから食べるようにしましょう。

※ 食中毒菌の多くは食材の中心の温度が75℃1分以上加熱（ノロウイルスの場合は85℃
～90℃90秒間以上）でやっつけることができます。