



校内発第 107 号
令和 6 年 6 月 3 日
府立富田林支援学校 給食室

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。手洗いなど身の回りの衛生には十分気をつけましょう。また、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入口になる歯と口の健康は、体全体の健康にもつながります。

かむって、こんなにすばらしい!

よくかんで食べると、食べ物の消化・吸収がしやすくなるだけでなく、体や心にいいことがたくさんあります。



きおくりよく たが
記憶力を高める!



リラックスできる!



ばよぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう ゆた
表情が豊かになる!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら はっせい
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!



たす ぶせ
食べ過ぎを防ぐ!

つゆ きせつ 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。

細菌の場合は一度食べ物についてしまうと、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

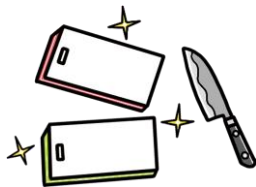
こんなことに
き
気をつけ
ましょう



食事の前、調理の前にはせっけん
でよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いま
しょう。カットした野菜や果物は
冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で
野菜や果物など火を通さないものを
切ってははいけません。生肉などは
一番後に切るか、できれば調理器具
を分けて使うようにしましょう。



生のまま食わず、中までしっかり火
を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく
早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、
使った後はすぐに洗剤と流水でよく
洗いましょう。よく乾かして保管し、
定期的に殺菌・消毒をしましょう。

旬の食べ物クイズ～

①細長い形の野菜です。

②色は緑色で、中は白っぽいです。

③新鮮なものは、表面にイボイボがあります。

なにかわかるかな？

6/19.21の給食に富田林産の
ものが出てきます。さがしてみてくださいね!

6月は食育月間です

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。食育は、食に関する正しい知識を身につけ、

健康に暮らしていくために重要なものになっています。それぞれの「食」を見直し、

その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

