

しょくいく がっこう
食育だより 6月号

学内発 22-2号
 令和6年6月3日
 大阪府立豊中支援学校

あじさい いろ 紫陽花が色づきはじめる梅雨の季節がやってきます。あつ ひ 暑い日もあれば、はださむ ひ 肌寒い日もあるため、たいちょう くす 体調を崩しやすくなります。また、しつど あ 湿度が上がるため、しょくちゅうどく 食中毒などのさいきん 細菌も増えやすいです。たいちょう えいせいかんり 衛生管理には十分に気を付けましょう。

よくかんで食べよう

ろくがつよっか むしばよぼう
6月4日は「虫歯予防デー」

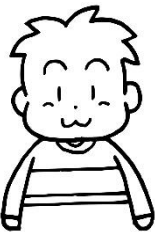
ろくがつよっか きゅうしよく
 6月4日の給食は、かみごたえのある食材を使った特別献立「虫歯予防デー」です！

みなさんは、1回の食事に何回かんで食べていますか？よくかんで食べることは、からだ 健康と深いかんけい 関係があります。そして、けんこう は 健康な歯は、た もの 食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとっても大切です。

よくかんで食べるとういこと

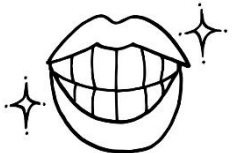
① 太りすぎを防ぐ

よくかんで、ゆっくり食べるので、少しの量でも満腹感を感じることができます。食べすぎを防ぐことで、太りすぎの予防につながります。



② 虫歯を防ぐ

たくさんかむことで、だ液がたくさん出ます。だ液のはたらきによって、虫歯菌の活動を弱めることができます。



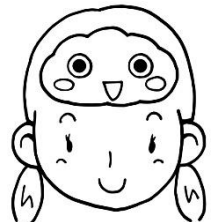
③ 消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での栄養の取り込みがよくなります。



④ 脳のはたらきをよくする

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきが活発になります。



しゅん たべもの
そらまめ



「そらまめ」は大きくてフカフカした「さや」に入っています。たんぱく質のほか、カルシウムやビタミンがたくさん含まれています。塩ゆでして食べるとおいしいですよ。

ちゅうがくぶ ねんせい
中学部2年生②、③、④グループのみなさんがさやむき体験をします！

しょくちゅうどく よぼう 食中毒を予防しよう

★食中毒予防の3つのきまり

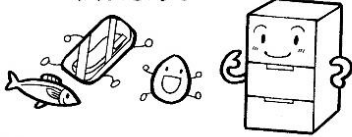
菌を...**つけない** **増やさない** **やっつける!**

気温が高くなり、湿度も上がるこれからの季節は、食中毒が心配です。「食中毒予防の3つのきまり」で食中毒を防ぎましょう。

菌を **つけない**
基本は手洗いです。



菌を **増やさない**
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を **やっつける**
調理の時は十分に加熱を。



菌を...**つけない**

- 調理や食事の前に手を洗う
- 野菜や果物はきれいに洗ってから使う
- 生の肉や魚は他の食材に触れないようにし、触ったあとは手を洗う

菌を...**増やさない**

- 料理はなるべくはやく食べる
- 食べ残しは早めに冷蔵庫へしまう
- 冷蔵庫につめすぎない
- 時間がたちすぎたものは、思い切って捨てる

菌を...**やっつける**

- 食材は十分に火を通す
- 調理器具やスポンジはよく洗う

洗い残しが多いところに気をつけて、手を洗おう!



食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう!

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <p>① 水でぬらして石けんをよく泡立てて</p> | <p>② 手のひらをよくこすり合わせよう</p> | <p>③ 手の甲をもう一方の手のひらでこすって</p> | <p>④ 指の間も忘れずに</p> |
| <p>⑤ 指先とつめの汚れも落とします</p> | <p>⑥ 手首をぐるぐるきれいに洗って</p> | <p>⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流して</p> | <p>⑧ きれいなタオルやハンカチでふこう</p> |