

しょくいく 食育だより

がつこう 6月号

学内健 1 - 3 号
令和 7 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、たいちよう 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 食中毒などの細菌も増えやすいです。たいちよう えいせい かんり 体調・衛生管理には十分に気をつけましょう。

よくかんで食べよう

ろくがつよっか 6月4日は「虫歯予防デー」

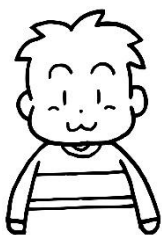
ろくがつよっか 6月4日の給食は、かみごたえのある食材を使った特別献立「虫歯予防デー」です！

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 けんこう と 体の健康と深い関係があります。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いいこと

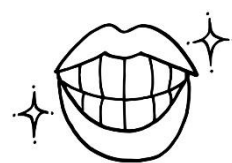
① 肥満を防ぐ

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、食べすぎを防ぐことで、肥満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。



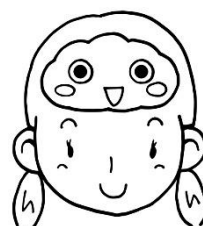
③ 消化吸収をよくする

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、胃や腸での栄養の吸収がよくなります。



④ 脳の働きをよくする

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、脳のはたらきがよくなります。



しょくちゅうどく よほう 食中毒を予防しよう

★食中毒予防の3つのきまり

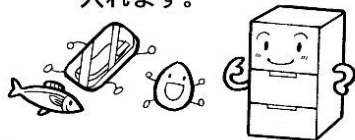
菌を…**つけない** **ふ**増やさない **や**っつける！

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 **ふ**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…**ふ**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

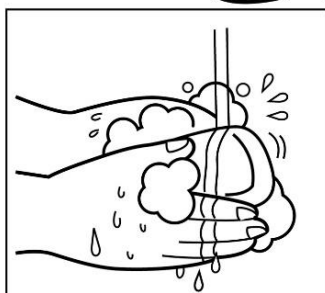
洗い残しが多いところに気をつけて、手を洗おう！

コソをチェック！
洗い残しが多いところ



食事や給食当番の前に

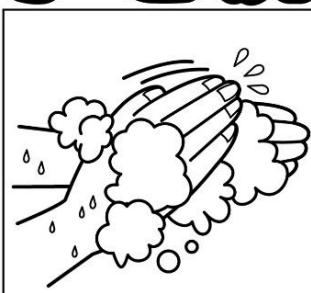
きれいに手を洗おう！



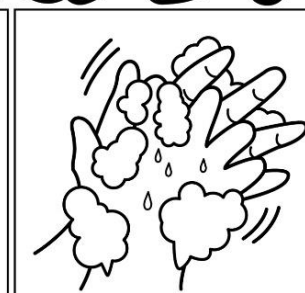
① 水でぬらして石けんをよく泡立てて



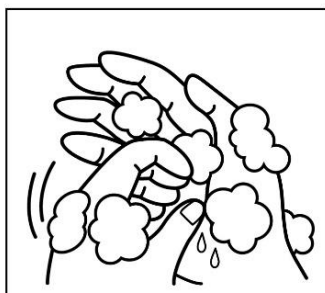
② 手のひらをよくこすり合わせよう



③ 手の甲をもう一方の手のひらでこすって



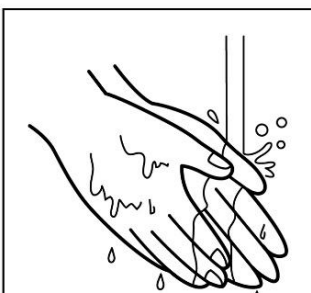
④ 指の間も忘れずに



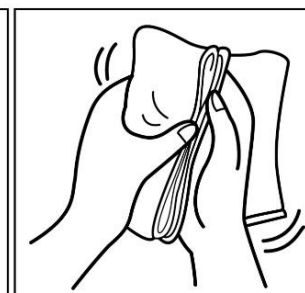
⑤ 指先とつめの汚れも落とします



⑥ 手首をぐるぐるきれいに洗って



⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流して



⑧ きれいなタオルやハンカチでふこう