



きゅうしょく

給食だより



No.3

2022年6月8日発行



6月に入り、梅雨の季節がやってきました。これから夏にかけて、気温や湿度が上がって

体調がすぐれないと感じることもあると思います。また、食中毒が発生しやすくなる時期

です。元気に夏を迎えられるように、食中毒予防と規則正しい生活を心がけましょう。

＝ 食中毒を予防する3つのポイント ＝

① 菌をつけない

しっかり手を洗いましょう！！



ほこりや土、汗など手にはいろいろなよごれがついています。手を洗わないで、食事をするとそのよごれがそのまま口に入ってしまいます。食事の前には、必ず手を洗いましょう。

○こんな時も手を洗おう

手洗後は清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

料理のまえ

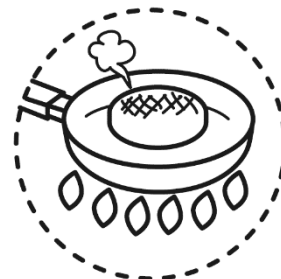
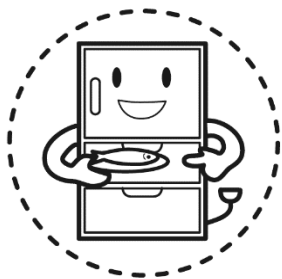
掃除のあと

遊びのあと



② 菌を増やさない

③ 菌をやっつける



購入した食材は、すぐに冷蔵庫に入れます。また、調理したものは、なるべく早く食べましょう。

家での料理や調理実習の際、しっかり加熱をしましょう。



バランスの良い食事とは？

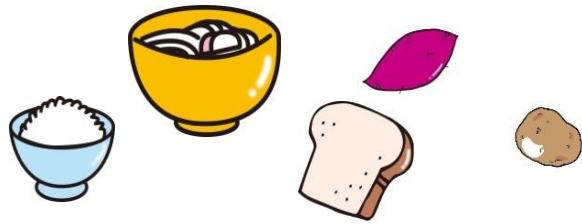
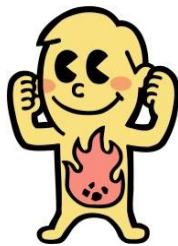


～3つのグループの食品そろえて食べよう～

食品は大きく3つのグループに分けることができます。元気な体で過ごすための食事のヒントです。

きいろ 黄色

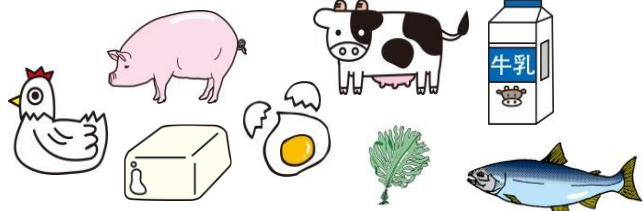
<エネルギーになる>



ごはん・パン・めん・いも など

あかいろ 赤色

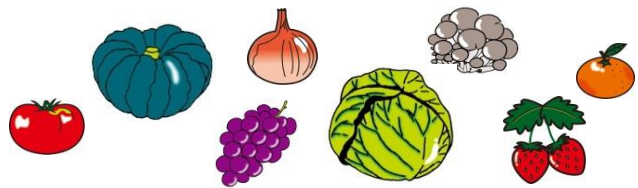
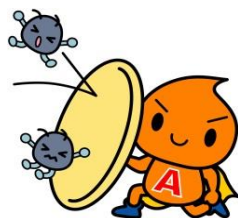
<骨や血、肉になる>



肉・魚・卵・海藻・牛乳・豆腐 など

みどいろ 緑色

<体の調子を整える>



トマト・キャベツなどの野菜
みかん・いちごなどの果物

★たくさん食べているグループや不足している食品はありませんか？いつもの食事を振り返ってみましょう。