



がつごう きゅうしょく 6月号 給食だより

令和5年6月
大阪府立東淀川支援学校

6月には「^がつ^はと^{くち}口の健康週間」があります。健康な^{けんこう}歯は、^た食べ物^{もの}をしっかり^か噛んで、おいしく^{あじ}味わうためにとても大切^{たいせつ}です。そして、よく^か噛んで^た食べることは、^{からだ}体の健康にも深い^{ふか}関係^{かんけい}があります。

また、6月に入り^{あつ}どんどん暑^{あつ}さが厳しくなってきました。暑^{あつ}くなると、^{あつ}食中毒^{しょくちゅうどく}も起こりやすくなります。^て手洗^{てあら}いを^{こころ}心がけ、^ひ日ごろから^{しょくちゅうどく}食中毒にならないように^き気を^つ付けましょう。

よく^か噛むと^{からだ}体にいいことがたくさんある！！

どんないいことがあるのか、「あたしの^は歯^はがいのち！」という言葉^{ことば}でお伝えしましょう。



はやね はやお
早寝・早起き

あさ
朝ごはん



No.2

ちょうり くふう ひまんよぼう 調理の工夫で肥満予防 — ^{しょくざい}食材を^{おお}大きめに^き切る —

^{しょくざい}食材を^{おお}大きめに^き切ることで、^{かみ}かみごたえがアップし、^{かいすう}かむ回数を増やすことができます。よくかむことで、^{まんぶくかん}満腹感が得られ、^た食べすぎを^{ふせ}防ぐことができます。



食中毒を3つのきまりで防ごう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。「3つのきまり」で食中毒を防ぎましょう。

きまり1

菌・ウイルスをつけない！



手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み、ほかの食べ物に触れないようにしましょう。

きまり2

菌・ウイルスを増やさない！



作った料理は、なるべくすぐに食べきりましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間がたちすぎてしまったら、思い切って捨てましょう。

きまり3

菌・ウイルスをやっつける！



料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

食中毒予防の基本『手洗い』をしよう



①水であらう。



②適量のせっけんをつける。



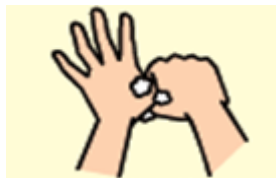
③手のひら、指の腹面をあらう。



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。



○のついているところは汚れが残りやすい部分です。意識してよく洗いましょう。