

# 6月 給食たより

令和6年5月  
小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

よくかんで食べよう！



よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、だ液が多く出るのでむし歯予防になります。また、体や心にとってもいいことがたくさんあります。

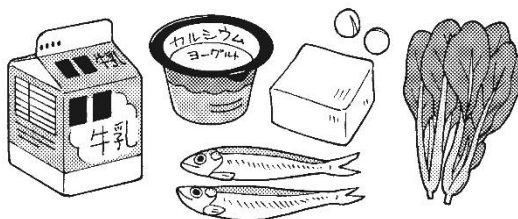
よくかんで食べると、いいことたくさん！！

 <p>きおくりよく たか 記憶力を高める！</p>	 <p>リラックスできる！</p>	 <p>ばよぼう むし歯を予防する！</p>	 <p>はならはっせい 歯並びや発声がよくなる！</p>
 <p>ひょうじょう ゆた 表情が豊かになる！</p>	 <p>しょうか きゅうしゅう 消化・吸収をよくする！</p>	 <p>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！</p>	 <p>たすふせ 食べ過ぎを防ぐ！</p>

## 歯を丈夫にするために、「カルシウム」をとろう！！

カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。

体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

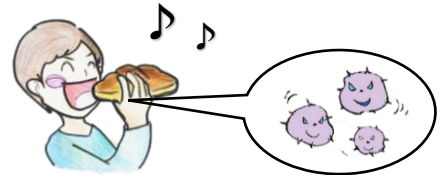


食べたあとは  
歯みがきを  
しましょう！



しょくちゅうどく き

# 食中毒に気をつけよう!



きん 菌やウイルスがからだの中に入ると…



きもちわる 気持ちが悪くなる

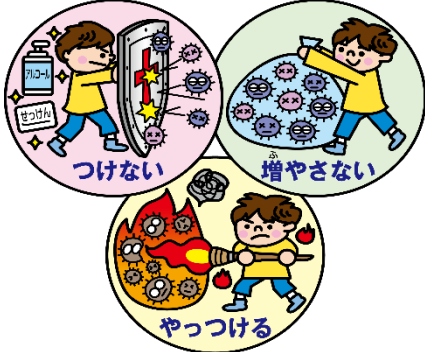


なかいた お腹が痛くなる

あめ ひ おお 雨の日が多く、ジメジメしやすい6月は、食中毒が起こりやすい季節です。食中毒の原因は、目に見えない小さな菌やウイルスです。これらは、からだの中でいろいろな悪さをします。

## ☆こんなことに気をつけましょう☆

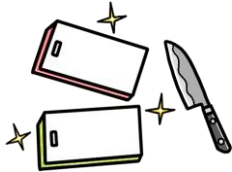
### 食中毒予防の3原則



しょくじ まえ ちゅうり まえ 食事の前、調理の前にはせっけんをよく手を洗きましょう。



やさい くだもの りゅうすい 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。



なまにく さかな あつか 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。



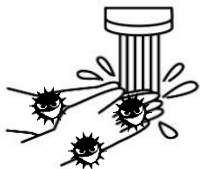
なま た 中ま で 生のまま食わず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきりましょう。



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。

## ☆正しい手洗いをしましょう☆

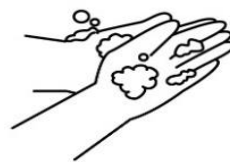
① 流水で汚れを簡単に洗い流す



② せっけんをつけて十分に泡立てる



③ 手のひらを合わせてこすり洗いする



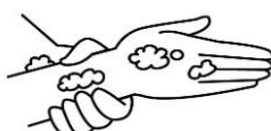
④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする



⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う



⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う



⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す



⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

