

6月給食だより

今月の目標

衛生的に食事をしよう！

もうじき「梅雨」の季節になります。これから夏にかけ、気温も湿度も高くなり蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。バランスのよい食事を食べ運動し、しっかり睡眠をとって、体調を整え元気に過ごせるようにしましょう。

身近な食中毒にご注意ください



食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。大会などでお弁当を持ってくる機会も増えます。また、購入後の食材なども、温度が上がらないよう保冷剤や保冷バッグなどを活用し、温度が上がらないようにすることも大切です。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」	「増やさない」	「やっつける」
- こまめに手を洗う。 - 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する。 - 器具の洗浄・消毒を徹底する。	- 食品は適切な温度で保管する。 - 調理後は早めに食べる。	中心部 75℃ 1分以上 (ノロウイルスは 85℃ 90秒以上) しっかり加熱する

感染症・食中毒予防の基本！正しい手洗い

食中毒や感染症の予防で大切なのは、正しい手洗いです。しっかり汚れを洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取り、アルコール消毒をしましょう。



健康な体づくりはよくかむことから！

食べ物は命の源で、歯と口はその大切な食べ物の入り口です。よくかんで食べることは、健康な生活を送るためにとても重要です。

よく噛んで舌で
味わって食べると
おいしいよ！

ごはんをゆっくり
よく噛むと、
甘くなるよ！



あごの
発育

むし歯
の予防

肥満の
予防

6月4日~10日『歯と口の健康週間』