

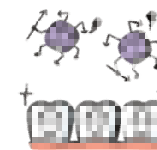
給食だより

6月

舞鶴市立 明倫小学校



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、細菌の動きも活発になり、食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。

食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒を「3つのきまり」で防ぎましょう。

きまり1

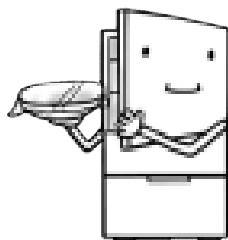
菌・ウイルスをつけない!



手を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他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切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ちすぎたと思ったら、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!

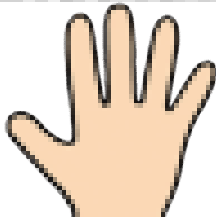


料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

手には見えない病原体がいっぱい!

目に見えない細菌やウイルスをしっかりと落としましょう!

石けんで
ていねい
に洗いま
しょう



食べすぎを防ぎ、
肥満を予防する



食べ物の栄養の
消化・吸収をよくする



むし歯を防ぎ
歯並びをよくする



脳の活動を活発にし、
身体の運動機能も高める

歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」