



五中給食通信 6月号



令和5年5月31日

梅雨の季節ですね。この時期に梅が熟すことから“梅雨”と呼ばれるようになったと言われています。梅雨に入ると、毎日長く降り続く雨の影響で気温と湿度が上昇し、菌が繁殖しやすい環境になります。

使った水筒、毎日洗っていますか？ 暑くなってくると熱中症予防には水分が欠かせませんが、水筒やペットボトルの口をつけたところから細菌は増えます。水筒を使用したら、その都度しっかり洗いましょう。飲みかけのペットボトルはその日のうちに飲みましょう。

食中毒も熱中症もちょっとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。

～今月の食育目標～

衛生的な習慣を
身に付けよう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4～6/10

歯と口の健康週間



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる

