



6月に入ると、いよいよ梅雨入りですね。気温や湿度が上がると、カビや細菌が活動しやすくなるため、食中毒が起こりやすくなります。お弁当など食べ物の保管場所や、保管するときの温度に気をつけるといいですね。また、手洗いを正しく行い、手指から食中毒菌が体に入るのを防ぎましょう。

☁️👏👏👏 できていますか？正しい手洗いと身支度 ☁️👏👏👏

正しい手洗いをしましょう

食中毒を予防するためには、石けんを使った正しい手洗いが大切です。自分の洗い方を見直してみましょう。



手が菌の運び屋にならないようにしようね！



手洗い後も気を付けよう！！

きれいに手を洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。また、手洗いの後に髪の毛や制服を触ってしまうと、再び手を汚すことになるので、手洗い後は不必要なものを触らないようにしましょう。



給食当番は、身支度OK？

給食当番はクラス全員の配膳を行います。みんなが衛生的に、気持ちよく食べられるよう、特にしっかりと手洗いし、身支度を整えましょう。

帽子は、髪の毛が出ないようにかぶろう

マスクは必ずつけよう

清潔なエプロンを身につけよう



つめは短く切っておこう

石けんで手を洗おう

清潔なハンカチで手をふこう



挑戦しよう!カミカミクイズ

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
カミカミクイズに挑戦して、歯と口の健康について考えてみましょう

Q1

かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、
1回の食事で何回かんでいたでしょう？

- ① 約400回 ② 約4000回 ③ 約40000回



Q2

よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？ の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。

- ① だ液がたくさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、 になるのを防ぐ。
② の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。
③ 脳がおなかいっぱいだと判断し、 を防ぐ。
④ 食べ物が細くなり、だ液が混ざって、 しやすい。



【 消化・脳・食べ過ぎ・むし歯 】

Q3

2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。

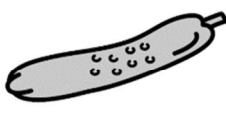
① ごはん

食パン



② 生のきゅうり

生のにんじん



③ ゆでたごぼう

ゆでたかぼちゃ



④ プリン

だんご



⑤ ポテトチップス

さきいか



6月3日に「歯と口の健康週間の献立」が登場します！

学校給食では、毎月2回程度よくかむことを意識した「カミカミメニュー」があります。それに加えて、今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、**よくかむための献立**が登場します。どのメニューもかみごたえのある食材を使っています。いつもより「+5回」多くかむことを意識して食べてみましょう。

いわしのかりかりフライ

小ぶりないわしを使っているのも、骨ごと食べられます。衣もカリカリとしていて、かみごたえがあります。

ごぼうとアーモンドのサラダ

食物繊維が豊富でかみごたえのあるごぼうと、硬いアーモンドを使ったサラダです。

野菜と雑穀のかむふいかけ

かみごたえのある食材で作られたふりかけです。

青菜と厚揚げのみそ汁

弾力のある厚揚げを使うことでかみごたえがアップしています。



答え

① 約400回

② 約4000回

③ 約40000回

④ プリン

⑤ ポテトチップス

① 約400回

② 約4000回

③ 約40000回

④ プリン

⑤ ポテトチップス

(現代のかみ回数約6000回より5回多くかむことを意識して食べてみましょう)