

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、ウイルスが活動しやすくなり、食中毒が起こりやすくなります。手洗いをしっかりと行い、食品の保管に気をつけるなどして、食中毒を予防しましょう。

☁️👏 できていますか？正しい手洗いと身支度 🤲☁️

正しい手洗いをしよう！

感染を予防するためにも、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
しましょう！



清潔なハンカチを使いましょう

手洗いの後に髪の毛や服を触ってしまうと、手洗いの効果がなくなってしまいます。手洗いの後は、清潔なハンカチでふきましょう。



給食当番は、身支度 OK？

給食当番はクラス全員の配膳を行うため、特にしっかりと手洗いし、身支度を整えましょう。みんなが衛生的に、気持ちよく食べられるといいですね。

三角巾は、髪の毛が出ないようにかぶろう

マスクは必ずつけよう

清潔なエプロンを着よう



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、自分の歯と口の健康
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？

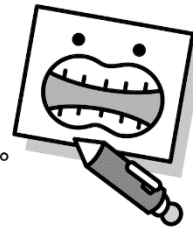
- ① 約 390 回 ② 約 3900 回 ③ 約 39000 回



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。

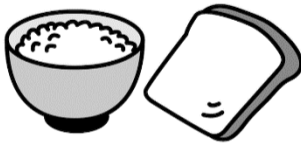


【 消化・脳・食べ過ぎ・むし歯 】

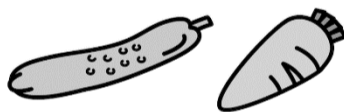
Q3

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



食事はできるだけかみごたえのある食べ物を選び、しっかりかんで食べることが
大切です。一口30回を目安に、よくかむ習慣をこころがけましょう。

☆今月の地場産物は…「加賀野菜 加賀太きゅうり」

加賀太きゅうりは、金沢市の安原地区などで作られています。4月上旬から
11月中旬までの長い期間で出荷されています。きゅうりに比べて青臭さ少
なく、みずみずしく、ほんのり甘みを感じる特徴です。また
96%が水分で、暑い夏の水分補給にもぴったりです。

皮をむき、種をとってから調理をします。

煮物や和え物など、幅広い料理に使うことができます。

給食では、2日に
登場しました。
次回は19日に
登場します！



答え

④1000回/②3000回/③30000回/①消化/⑤集中力=80

②消化/③脳/④食べ過ぎ/⑤むし歯=20

(①1000回/②3000回/③30000回/④消化/⑤集中力) ③30000回=10