

# EAT通信 6月



令和6年(2024年)

和歌山市立西脇小学校

～衛生に気をつけよう～

6月に入ると、曇りや雨の日が多くなり、「梅雨」の時期を迎えます。

これから夏にかけ、次第に気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすくなりますので、

規則正しい生活を心がけましょう。また、食中毒を起こす菌は、この時期のジメジメした湿気を好むので、

身の回りの衛生にいつも以上に気をつけ、安心・安全な食生活をしましょう。



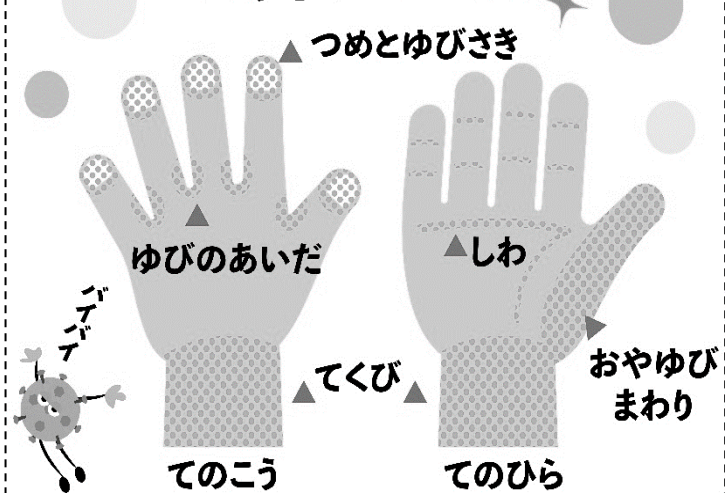
## 今月の給食目標 「衛生に気をつけよう」

- 正しい手洗いの仕方をおぼえよう
- 当番の人はマスク・ぼうし・エフロンを正しくつけよう
- せいけつな配ぜんの仕方をおぼえよう



## きちんと手を洗っていますか？

### てあらいチェック



給食を食べるときは、パンのようにちぎったり、持ったりして食べるものがたくさんあります。

指先やつめ、指のあいだ、手首は洗い残しの多いところ。しっかり意識して手を洗いましょう。

また、せっけんを使って洗うこと、手を洗った後はせいけつなハンカチでふくことも忘れないようにしましょう。

☆うちのひとといっしょにみてくださいね。

## 6月は食育月間です



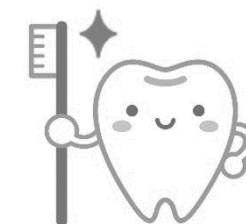
食べることは、健康で、心豊かな生活を送るためにもとても大切です。

特に、子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。

この機会に家庭でも、普段の食生活を振り返ってみましょう。

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 取りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう

## はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つと、おいしく楽しく食事をすることができます。

健康な歯を保つためには、歯みがきはもちろん、しっかりとかむことが大切です。次のとおり、よくかんで食べるコツを意識して取り組みましょう。

- 味わって食べる
- 飲みこもうとしてからさらに10回かむ
- かみごたえのある食べ物をとり入れる
- 口の中の食べ物を飲み物で流しこまない



「食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう」