

EAT通信 6月



(2019年)

和歌山市立 小倉小学校

梅雨の季節がやってきました。じめじめとした蒸し暑い日や梅雨寒といわれる

日もあり、食欲がおちて体調をくずしやすくなります。手洗いや身のまわりの

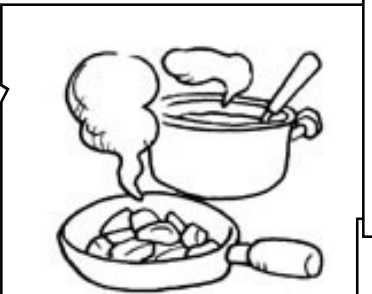
衛生に気をつけて、この時期を元気に乗り切りましょう。

☆・・・食中毒を予防するために・・・☆

気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食品の保存や調理をする時には、

衛生面に十分気をつけることが大切です。

熱をしっかりと
通したものを
食べるように
します。



長時間おいてあ
った食べ物には
注意しましよ
う。

せっけんを泡立て
てしっかりと手を洗
いましょう。



食べ物の鮮度を
確かめるように
しましょう。

「手洗い」ここをチェック！！

洗い残しが多いところ



手のひらや手の甲、指と指の

間までよく洗いましょう。



毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう。

「食育」は生きる上での基本となるものです。

様々な経験を通じて食に関する知識と食を

選択する力を習得し、健全な食生活を実践

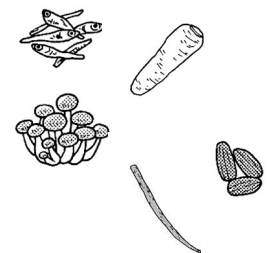
することができるように食育の推進がもたられ

ています。身近な「食」について家庭で話しあ

ってみてはいかがでしょうか。

6月4日から10日は「菌と口の健康週間」です。よくかんで食べるとからだによいことが
たくさんあります。

よくかむことの効果



かみごたえのある食品（食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ、肉、種実類、干した食品な
ど）を食べて **かむ力アップ** しよう！！

6月の目標

「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・エプロンを正しくつけよう
- せいけつな配製の仕方をおぼえよう



おうちのひとといっしょにみてくださいね。