

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・・・☆

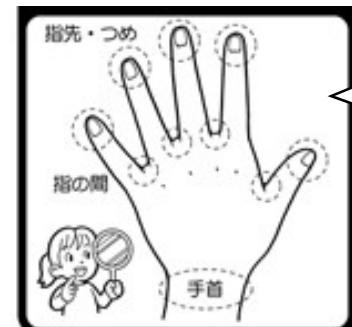
気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食品の保存や調理をする時には、

衛生面に十分気をつけることが大切です。



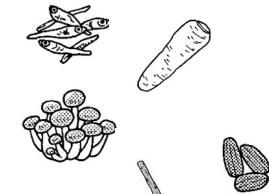
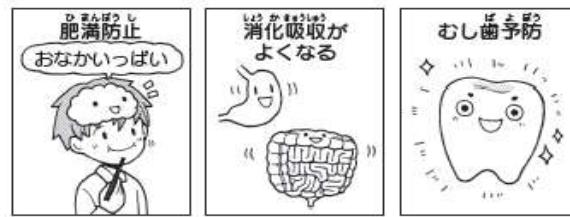
「手洗い」ここをチェック!!

洗い残しが多いところ



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べるからだによいことがあります。

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！！

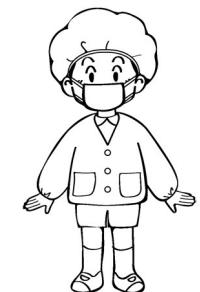
6月の目標

「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

○ せいけつな配せん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。

「食育」は生きる上での基本となるものです。

さまざま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食育の推進がもとめられ

ています。身近な「食」について家庭で話してみてはいかがでしょうか。