

# 食育担当月6月

令和4年度  
難波小学校3号



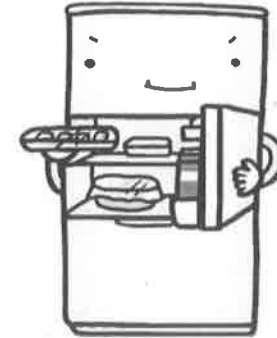
## 食中毒予防の3原則

つけない!



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。  
梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。  
栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。



6月のめあては「清潔に食事をしよう!」です!

6月7日(火)

ドライカレー  
ぎゅうにゅう  
ツナとキャベツのサラダ  
レモンゼリー



1学期に1回のきなこパンです。  
きなこことうをまぜてパンにまぶしています。

6月22日(水)

きなこパン  
ぎゅうにゅう  
カレースープに  
コーンキャベツ



6月17日(金)

ごはん りゅうにゅう  
さけとえだまめのあえもの  
ピーマンのあまからいため  
オクラのみそしる



えだまめもオクラもなつがおいしいやさいです。

6月28日(火)

ごはん りゅうにゅう  
むししゅうまい  
やさいチャンプルー  
かつおぶりかけ  
フローズンヨーグルト



●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかり実行しましょう。



6月4日から1週間は「歯と口の健康習慣」です。



Q1. 6月4日から一週間は、歯と口の健康について学ぶ一週間です。よび方で正しいのはどれ?

- ア 歯と口の衛生週間
- イ むし歯予防デー
- ウ 歯の衛生週間
- エ 歯と口の健康週間

Q2. 歯の役目はどれ?

- ア 言葉を上手に発音する
- イ 食べ物の味を感じる
- ウ 顔の形を整える
- エ 食べ物をかみ砕く
- オ 食べ物を飲みこむ

Q3. 歯の健康に必要な栄養素は?

- ア たんぱく質
- イ 炭水化物
- ウ 脂質
- エ ビタミン類
- オ カルシウム
- カ 鉄
- キ 栄養素は必要ない

