



食育だより

令和8年6月
甲斐市立竜王西小学校

6月に入ると、**天気**が不安定になり、**湿度**が高くジメジメした嫌な季節になり
はじめますね・・・また、不安定な**天気**が影響して**体調**も崩しがちです。今まで以上に、
体調管理や**手洗い**をしっかりと、**感染症**や**食中毒**の**予防**をしていきましょう!!

感染症・食中毒予防の基本!

正しい**手洗い**方法を確認しよう

- 1** 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 2** 手の甲を伸ばすようにこする
- 3** 指先、爪の間を念入りにこする
- 4** 指の間を洗う
- 5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 6** 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

ゆっくりよく**かんで**食べていますか?

丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>おし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------



しゅうかん

かむ習慣をつけるには？



★食べ物を水分で
流し込まない



★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる



★かみごたえのある食べ物を
取り入れる



歯と口の健康を保つには？



★食事やおやつ
は決まった時間
に食べる



★食べた後は
しっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



6月に入り、ジメジメした嫌な季節になってきました・・・

給食室では、いつも以上に衛生に気をつけながら作業をおこなっています。

配達してくれた食材の温度をチェック!! そして、すぐに冷蔵庫へ入れる!!

調理したら必ず温度確認をして、しっかり火がとおっているか確認!!

牛乳や冷たいデザートは、ワゴンを運ぶギリギリに出してワゴンにのせる!!

給食室内の調理器具はもちろん、大きな水槽、床のお掃除や冷蔵庫の中側と外側の拭き取り

や消毒!!・・・などなど衛生面でしっかりやらなくてはならない作業がたくさんあります。

安全にみなさんに給食を届けられるよう、毎日毎日調理員さんたちは、頑張っています・・・

廊下などで、会うことがあったらぜひ、感謝の気持ちや給食の感想など声をかけてくれたら、

とってもうれしいです!!

給食室より

