

# しょくいくだより

令和5年6月  
京田辺市学校給食委員会



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べるためには、歯と口の健康がかかせません。また、小学生の時期は乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期です。歯を大切にするために、自分で行うことに取り組んでみましょう。

## かむといいことがいっぱい!

よくかむと、「おなかがいっぱい」と感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。



だ液(つば)はかむことでたくさん出てきます。だ液には、食べ物の消化を助けてくれたり、むし歯を予防するはたらきがあります。



## かみごたえのある食品を食べよう

かみごたえのある食品は、自然とかむ回数が増えるのでおすすめです。ごぼうやれんこんなどの根菜、しいたけ、大豆、いかなどもかみごたえのある食品です。毎日の食事にかみごたえのある食品を取り入れ、歯やあごをきたえましょう。



ごぼう



れんこん



しいたけ



大豆



いか

# しょくちゅうどく ちゅういほう 食中毒 注意報



6月に入り、気温と湿度が高い日が増えてきました。「じめじめ」と感じる季節は、食中毒が心配な季節でもあります。食中毒を起こさないように、注意しましょう。

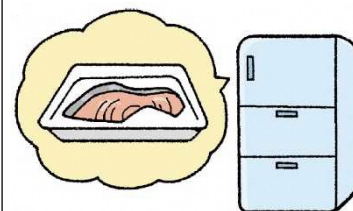
## しょくちゅうどくよぼう げんそく ～食中毒予防の3原則～

### つけない



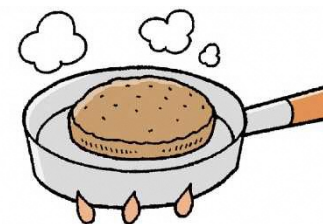
手にはさまざまな雑菌がついています。食事の前や料理をする前には、石けんでじゅうぶんに手を洗いましょう。

### ふやさない



食品を買ったあとは、早めに冷蔵庫に入れるようにして、早めに食べきましょう。

### やっつける



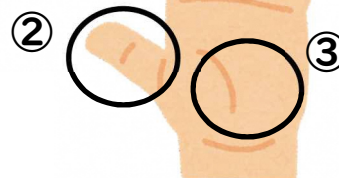
じゅうぶんに加熱をすることが大切です。特に生肉は中心部まで加熱をするようにしましょう。

## しょくいく クイズ レッツ! しょくいくクイズ

手洗いは食中毒を予防するためにとっても大切なことです。では、手洗いをしたときに洗い残しが多い部分はどこでしょう?



① 指の先 ② 親指 ③ 手のひら



【答え】①指の先 ②親指 ③手のひら  
洗い残しが多い部分は、一本ずつ洗いましょう。