



給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

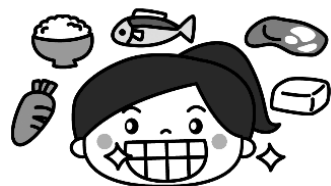
今年は例年より早く、5月中に梅雨入りしました。雨の日のあじさいや緑が濃くなっていく様は風情がありますが、雨が続きと心身ともに湿りがちになりますね。明るく過ごすために、身の回り物の色を明るいものにしてみてはいかがでしょうか。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

平安時代には、6月1日に餅などの硬い食べ物を食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習があったそうです。1000年以上昔の人も、「歯の大切さ、かむことの重要性」を知っていたのです。歯や口の病気を防ぐ食生活のポイントを確認しましょう。

①よく噛んで食べる…かみごたえのある

食べ物を取り入れましょう。



②おやつは時間と量を決めて食べる…ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

③食べたらしっかり歯をみがく…フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

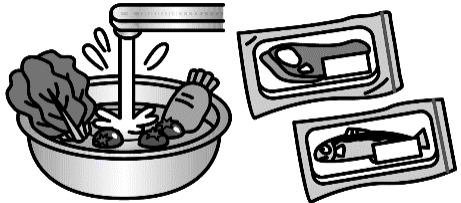
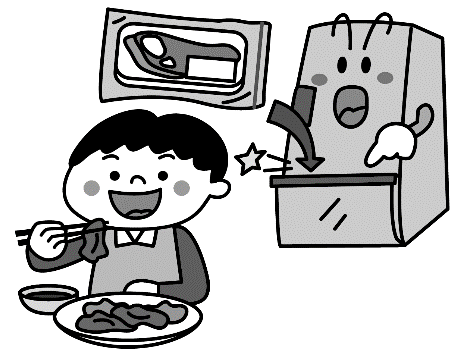

④栄養バランスの良い食事を心がける…規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。



食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、最近やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に係わる場合もありますので、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない		<ul style="list-style-type: none"> • 手をきれいに洗う • 野菜や果物は流水で洗う • 調理器具は清潔なものを使用する • 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする • 加熱しないで食べるもの
増やさない		<ul style="list-style-type: none"> • 生ものや作った料理はできるだけ早く食べる • すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する
やっつける		<ul style="list-style-type: none"> • 加熱が必要な食品は、中心部までしっかり火を通す • 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする

