

6月給食だより

令和5年5月31日(水)
三重県立特別支援学校
東紀州くろしお学園

あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪を感じる時期になりました。

この時期は、食中毒の原因となる細菌が増えます。食事の衛生面が気になる

この季節に、もう一度手洗いのしかたなど見直してみましよう。

また、6月4日からは「歯と口の健康習慣」が始まることもあり、今月はとくに「よくかむ」ことの

大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、虫歯にならないための食べ方など伝えていきます。

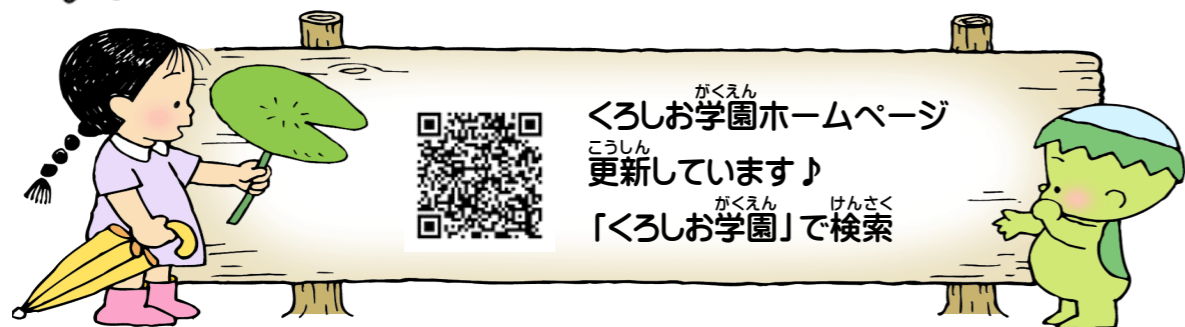


♡手洗いマスターになろう♡



<p>1 おねがいのポーズ</p> <p>手のひらを洗います★</p>	<p>2 かめさんのポーズ</p> <p>手の甲を洗います★</p>	<p>3 おやまのポーズ</p> <p>指の間を洗います★</p>
<p>4 おおかみのポーズ</p> <p>爪を洗います★</p>	<p>5 バイクのポーズ</p> <p>親指を洗います★</p>	<p>6 つかまえたのポーズ</p> <p>手首を洗います★</p>

手を洗い終わったらしっかり水で洗い流し綺麗なタオルで水分を落としましょう。中途半端に手洗いをすると、爪の中にいたウイルスが流れ出て、手に付着するウイルスが逆に増えてしまうこともあります。手の隅々までしっかり洗うことを意識して手洗いマスターをめざしましょう♪



6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間



みんなは食事をするとき何回くらいかんでいますか？よくかむといいことがたくさんあります。どんないいことがあるのか、一緒に覚えましょう！

<p>ひ ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>み みかく はったつ 味覚の発達</p>	<p>こ ことば はつおん 言葉の発音 はっきり</p>	<p>の のう はったつ 脳の発達</p>
<p>は は びょうき よぼう 歯の病気予防</p>	<p>が よぼう ガン予防</p>	<p>いー いちようかいちよう 胃腸快調</p>	<p>ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球</p>

よくかんでたべるとおこるいいことの頭文字をつなげて、

「**ひみこちゃんのはがいーぜ**」とおぼえてね！

みんなもしっかりかんで、ひみこちゃんのような丈夫な歯にしよう♪



よくかんで
食べよう



6月5日から6月9日の一週間は歯と口の健康週間メニューです！

歯にいい食べ物をたくさん使っています。一口30回かむことを目標にしましょう！