



きゅうしょく 給食だより

み え けんりつとくべつ し えんがっこう
三重県立特別支援学校
ひがしきしゅう がくえん
東紀州くろしお学園

あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れ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ょう。

また、6月4日からは「歯と口の健康習慣」がはじまることもあり、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。

てあら 手洗いマスターになろう

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

手を洗い終わったらしっかり水で洗い流し、きれい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、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、手洗いマスターを目指しましょう♪



Q パプリカは赤や黄色、オレンジ色や緑色などたくさんの色がありますが、次のうち実際にない色はどれでしょう？



①黒



②青



③白

パプリカは6月～9月が旬！
ピーマンやトウガラシと
同じナス科の野菜です！



くろしお学園ホームページ更新しています♪ 「くろしお学園」で検索！

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！



ひまんよぼう
肥満予防



みかく はったつ
味覚の発達



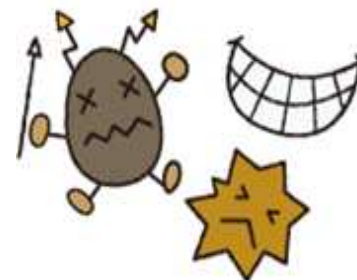
ことば はつおん
言葉の発音
はつきり



のう はったつ
脳の発達



は びょうき よぼう
歯の病気予防



よぼう
ガン予防



いちようかいちよう
胃腸快調



ぜんりよくとうきゅう
全力投球



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♪



ひみこちゃん

6月4日から6月10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！