



# 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 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。

## てあら 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、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！



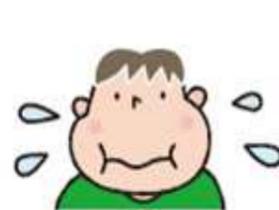
くろしお学園ホームページ更新しています♪ 「くろしお学園」で検索！

## 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



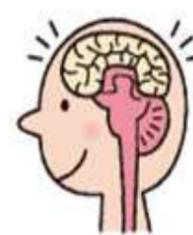
みかく はったつ  
味覚の発達



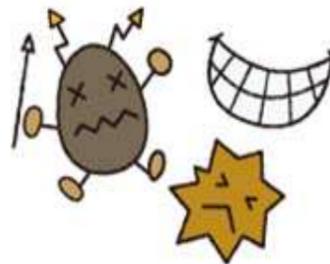
ことば はつおん  
言葉の発音  
はつきり



のう はったつ  
脳の発達



は びょうき よぼう  
歯の病気予防



が よぼう  
ガン予防



いちょうかいちょう  
胃腸快調



ぜんりょくとうきゅう  
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♪



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！