



6月 食育だより

今年は、九州南部が全国でいちばん早く梅雨入りしました。

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を付ける必要があります。

- 食事や調理の前には、せっけんで手をきれいに洗いましょう。
- 料理を作ったらそのままにせず、早めに食べきりましょう。すぐに食べないときは、冷蔵庫などで衛生的に保存しましょう。
- 食材の中心部までしっかり加熱しましょう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

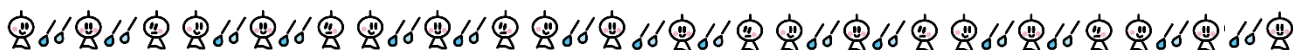
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

* 学校でも、トイレに行った後や給食の時間の前など、きちんと手を洗いましょう。

* 手を洗ったら、清潔なハンカチでふきましょう。

保護者の方へ

お子様が給食当番のときは、マスクとハンカチを忘れずに持たせてください。
よろしくお願いいたします。



きなこあげパン

【材料 1人分】

コッペパン 1個
揚げ油 適量
きなこ 小さじ1
さとう 小さじ1
塩 少々

【作り方】

- ① パンをさっと油で揚げる。
 - ② きなこ、さとう、塩をまぜておく。
 - ③ パンが熱いうちに②をまぶす。
- * 給食では、ココアを少し混ぜたココア揚げパンも人気でした。
いろいろアレンジして作ってみてください。

かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1

かたい食べ物ばかり
食べていた弥生時代の
女王・卑弥呼は、1回の食事で
何回かんでいた?

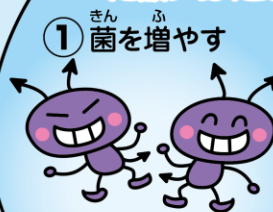
- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



Q2

かめばかむほど口の中に出てくる
だ液には、どんな役割がある?

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を防ぐ
- ③ 消化を悪くする



Q3

どんな食べ物を食べると
だ液が多く出る?

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物



Q4

よくかむと、体のどの動きが
活発になる?

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



Q5

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い?

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる



こたえ Q1=③ Q2=② (口の中の流れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある)
Q3=② (かたい食べ物も多く出る) Q4=① (記憶力や集中力が上がる) Q5=③ (食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることがかむ回数が増える)