



# 給食だより

6月号

大阪市立堀江小学校  
令和 7年 6月 2日

6月は雨が<sup>あめ</sup>多く、暑くてジメジメするので食中毒が起<sup>おこ</sup>りやすい季節です。食中毒は、食べ物についている細菌が増えることによって起<sup>おこ</sup>り、腹痛や、発熱、下痢などの症状がでます。

食中毒を予防するために、下のようなことに気をつけましょう。

## 食中毒に気をつけよう！

### ☆菌をつけない☆

手洗いが基本です。つめを短く切り、菌が残らないように、石けんを使っていねいに手を洗いましょう。



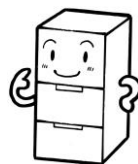
### 手洗いのポイント



石けんをよく泡立てて、手の平や手の甲をしっかりと洗いましょう。指と指の間やつめの中、手首など忘れがちな部分もよく洗って、水で洗い流しましょう。

### ☆菌をふやさない☆

気温の高いところに食べ物を置いたままにしないようにしましょう。また、出来上がったものは、早く食べるようにしましょう。



### ☆菌をやっつける☆

料理をする時、食品にはしっかりと火を通して食べましょう。



～今月のもくひょう～



# よくかんで食べよう！



## よくかむとなぜいいの？

### 1. 消化を助ける

よくかむと食べ物が小さくなり、胃が疲れにくくなります。



### 2. 脳のはたらきをよくする

よくかむと脳のはたらきが活発になり、記憶力がよくなります。



### 3. 食べすぎによるひまんを防ぐ

よくかんでいるうちにまんぷくかんをおぼえ、食べすぎを防ぎます。



### 4. あごのほねが強くなる

よくかむとあごのほねに力が加わり、強くなります。



### 5. 虫歯を予防する

よくかむとだえきがたくさん出て、口の中の食べかすを落とし虫歯を予防します。



6月4日から10日まで  
は「歯と口の健康週間」  
です。この機会によくかんで食べる習慣をつけましょう。



## 6月のこんだてより

季節のうつりかわりとともに、夏野菜が登場します！

オクラ



おなかの調子をととのえてくれる  
ネバネバ成分がたっぷり

6日（金）オクラのかつお梅風味  
25日（水）みそ汁

12日（木）オクラの甘酢あえ

食べものがいちばんたくさんとれる時期のことを旬といいます。旬の食べものは、栄養もたっぷりで、味もおいしく、たくさんとれるので値段も安いと、いいことがたくさんあります。6月からは夏が旬のオクラが登場します！お楽しみに♪