

# 給食だより

## 〇今月の給食目標〇

よくかんでたべよう。

低・ただししいせいでよくかんでたべよう。

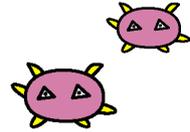
中・ゆっくり、よくかんで食べよう。

高・かむことの大切さを考えよう。

いよいよ梅雨の季節に入ります。これから夏に向けて気温も高くなり、じめじめうっとうしい日が多くなります。この時期には食中毒を起こす細菌が大かつやくします。食生活に気をつけて身のまわりも清潔にして元気に過ごしましょう。



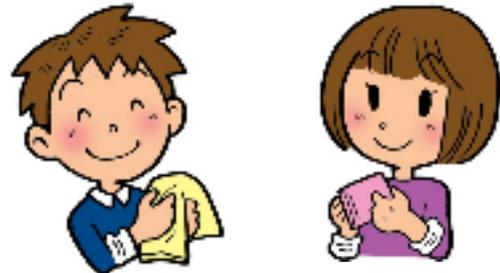
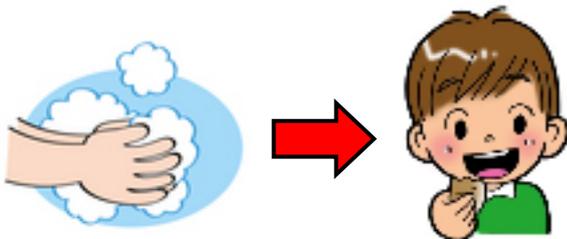
## えいせい き 衛生に気をつけましょう!



気温や湿度が高い時期には、食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期でもあります。細菌は目に見えません。食中毒を防ぐために大切なことは、きちんと手洗いをする事です。

### 手を洗うのは「あと」と「まえ」

### 清潔なタオル・ハンカチで手をふく



トイレの「あと」や、家に帰った「あと」。食事・おやつ「まえ」や、調理の「まえ」には、ていねいに手を洗うようにしましょう。

食中毒をおこす細菌はハンカチなどを通して手につくこともあります。汚れたハンカチでふくと、せっかく洗った手もまた汚れてしまいます。

## こんなところもわすれずに



\* 手の甲や指と指のあいだ



\* つめのあいだ



\* 手首



## ~今月の食材：たまねぎ~



たまねぎは、世界中で古くから食べられている野菜です。にらやねぎ、にんにくと同じユリ科のなかまです。生のたまねぎは、ちょっとにおいがして、からいですが、長くいためるとあまくなり、料理をととてもおいしくします。カレーがおいしいのもたまねぎがたくさん使われているからです。