



給食だより 6月号

令和5年6月
和歌山盲学校

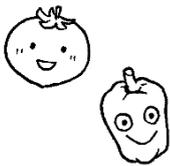
つゆどき きおん しつど あ しょくちゅうどく はっせい
梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。

しょくちゅうどくよぼう きほん てあら せつ あわだ て あら
食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗

しゅうかん しょくひん ほぞん ちょうり さい えいせい
う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生

めん じゅうぶん き たいせつ しょくちゅうどく
面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないた

ひごろ せいかつ めんえきりよく たか
めにも、日頃の生活をととのえて免疫力を高めるようにしましょう。



がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です!



へいせい ねん しょくいくきほんほう せいてい
平成17年に「食育基本法」が制定・

せこう しょくいくすいしんきほんけいかく
施行され、「食育推進基本計画」により

まいとし がつ しょくいくげっかん にち しょくいく ひ
毎年6月は食育月間、19日は食育の日

さだ
と定められました。

きかん ぜんこく
この期間、全国ではさまざまな

しょくいく かん と く おこな
「食育」に関する取り組みが行われてい
ます。

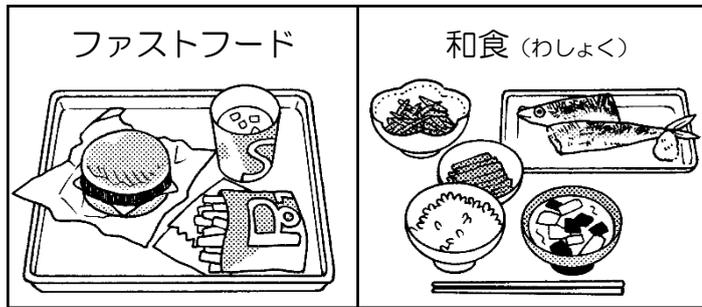
まいにち た みちか しょく
毎日食べている身近な「食」につい

はな あ
て、話し合ってみましょう。



かिसう かむ回数 かぞ を数えてみたことがありますか？

562回 1019回



かむ回数かいすうをくらべると、ファストフードと和食わしょくには2倍ばい近くちかの差さがあります。この結果けっかから、食べ物たものによってかむ回数かいすうがかわることことがわかります。和食わしょくはかみごたえのある食しょく材ざいがおおくつかわわれている一方、ファストフードは加工かこうした食たべ物ものや油あぶらがおおくつかわわれていて、口くちああたりのよいことことが原因げんいんのようようです。

資料：『誰も気づかなかった種む効用』日本咽喉学会編 窪田金次郎監修 日本教文社刊／『育てようかむ力』柳沢幸江著 少年写真新聞社

かむことこうの効果か

- ① 消化しょうかを助たすける
- ② 脳のうの働はたらきをよよくする
- ③ むし歯ぼを防ふせぐ
- ④ 肥満ひまんを防ふせぐ



よくかむと、体からだによいことことがたたくさんありあります。食しょく事じの時ときには、ししっしかりかかんんで食たべべるるよようににししままししょうう。

しよくちゆうどく 食中毒 予防の キホン

