



食育だより

令和7年7月

第4号

茨城県立友部特別支援学校



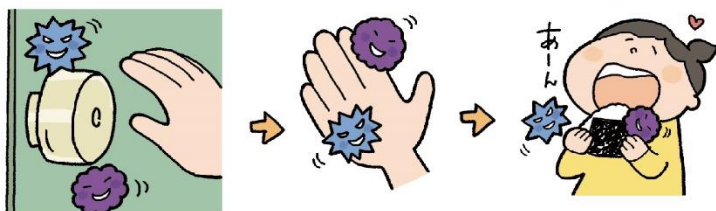
7月の目標 「衛生に気を付けて食べよう」

気温や湿度が上がると、食中毒が発生しやすくなります。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。



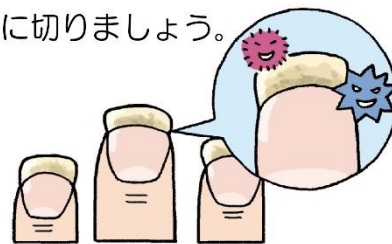
手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

食に関するアンケートのご協力ありがとうございました。

6月末締め切りの食に関するアンケートについて、貴重な情報をありがとうございました。R7年度は6月に1回目、11月に2回目を行い、子どもたちや保護者様のアンケート結果をもとに、食育の基礎資料として参考にさせていただきます。

ご家庭でのお悩みについても、食育だよりを通してお伝えできればと考えております。

アンケートの結果につきましては、11月のアンケート集計後に、ご報告させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

