

カフェテリアだより

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和6年6月21日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係

6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について考えていきましょう。

気を付けよう！

夏場に多い食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、いたるところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

～食中毒予防の3つのポイント～

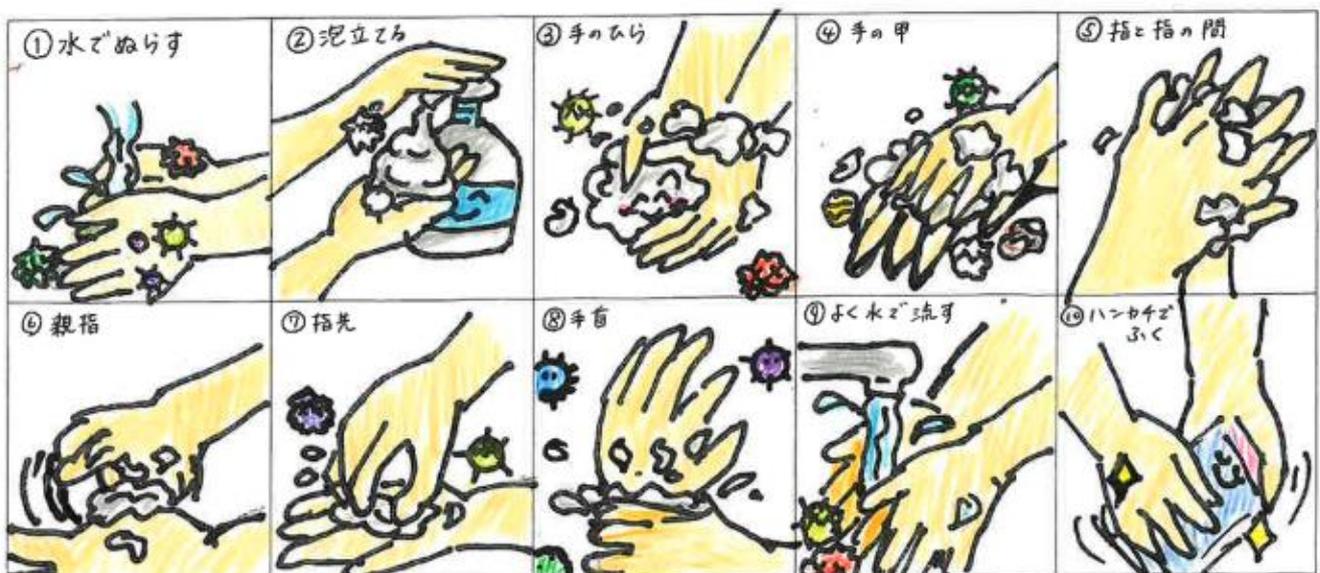
つけない

増やさない

やっつける

いただきますの前に・・・石けんで手を洗いましょう！

細菌やウイルスは、咳・くしゃみなどに混じって空気中に飛び散ります。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗いましょう。



(イラスト：生徒作)