令和５年度

7月食育だより

愛知県立三好特別支援学校

【今月の目標】　きれいに手を洗おう

日ごとに蒸し暑さが増し、熱中症のリスクが高まっています。熱中症を予防するため、こまめに水分補給を行うことが肝心です。しかし、ジュースなどの甘い飲み物は、砂糖がたくさん含まれています。普段の水分補給は水かお茶で、汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクで塩分も一緒に補給しましょう。

甘い飲み物の飲みすぎに注意しましょう！！

一日の砂糖の量は
２５ｇまで（WHO発表）

飲み物に含まれる砂糖の量

タピオカミルクティ	ジュース	コーラ	スポーツドリンク	水	お茶
約７４ｇ	約５０ｇ	約５６ｇ	約３０ｇ	０ｇ	０ｇ

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

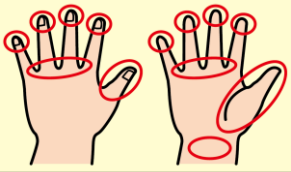
3 指先、爪の間をよくこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

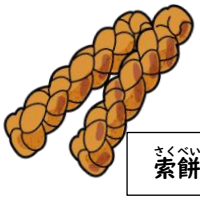
6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い○部分は念入りに！



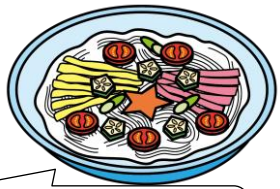
爪は、短く切っておきましょう

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



索餅

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。もとはそうめんではなく、中国の「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります