

# ランチタイム

県立播磨  
特別支援学校  
令和7年度  
5月号

5月食育目標

普通科・総合ビジネス科：食事の衛生について気をつけましょう  
就業技術科：食事の衛生について考えましょう

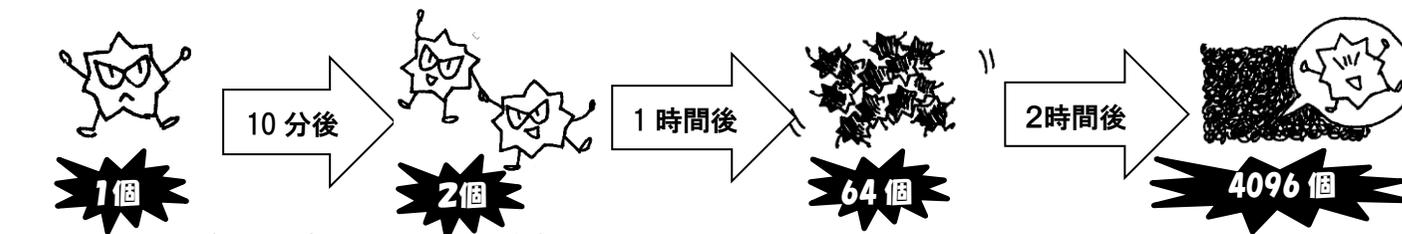


## てあら じかん じゅうよう 手洗いの時間が重要!

いろいろな所を触る手には、たくさんの細菌や、ウイルスが付着しやすいです。手を洗わない状態では、100万個以上の細菌や、ウイルスがついている場合があります。時間がたてばたつほど、数は増えていくので、定期的な手洗いをする事で、感染症を予防することができます。しかし、水だけで洗うなどの手洗いでは、意味がなく、菌を増やしてしまうこともあります。

- ① 15秒、水で流して洗うだけ→ まだ1万個もウイルスが手に付いたまま
- ② せっけんを使い15秒もみ洗いして、15秒水で流す→ 数百個に減る
- ③ ②を2回繰り返して洗う→ 数個くらいに減る

### (さいきん ふうかた) 【細菌・ウイルスの増え方】



こんな時は忘れずに手洗いを!

トイレから  
出たとき



料理をする前  
食事をする前



家に帰ってきたら



## めんえきりよく ちょうないかんきょう とどの 免疫力アップ!腸内環境を整えよう!

めんえきさいぼう わり ちょうない そんざい  
免疫細胞の7割は腸内に存在します。

① ~④を食事に取り入れることを心がけましょう!

- ① たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)  
めんえきこうたい つく ざいりょう  
・免疫抗体を作る材料になる



- ② 食物繊維(野菜類、きのこ類、豆類、いも類など)

ぜんだまきん ちょうないかんきょう かいぜん  
・善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善してくれる

けつとうち じょうじょう ゆる  
・血糖値の上昇を緩やかにする

べんび よぼう  
・便秘の予防



- ③ 発酵食品(酢・ヨーグルト・納豆・キムチ・チーズ・みそなど)

ぜんだまきん ふ  
・善玉菌を増やす



- ④ ビタミンC

(ピーマン・トマト・ブロッコリー・いちご・キウイフルーツなど)

めんえきりよく ていか よういん たいこう  
・免疫力を低下させる要因のストレスに対抗する

