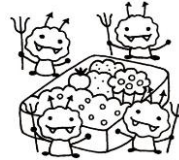


6月 しょくいくくだより



もうすぐじめじめしてうっとうしい梅雨の季節がやってきます。雨が続くと温・湿度が上がり体調を崩しやすくなります。また、食中毒も流行る季節です。しっかり予防しましょう！



食中毒予防の基本は「手洗い」

石鹸を使ってきちんと手洗いをしましょう。食事の前だけではなく、きちんと手を洗う習慣をつけ手はいつも清潔にしておきましょう！

食中毒予防の3原則

- *細菌をつけない
調理や食事の前には必ず手洗い消毒をする。
- *細菌を増やさない
調理されたものは早めに食べる。
保存する場合は容器に入れるからップに包んで冷蔵庫(冷凍庫)に。
- *細菌をやっつける
食品の中心までよく火が通るようにしっかり加熱。



6月4日は虫歯予防デーです

歯は一生使わなくてはならない大切なもの。虫歯や歯の病気になってしまうと、食べ物をしっかり噛むことができなくなってしまいます。そうすると、体に必要な栄養が取れなくなったり、おいしいものが食べられなくなったりします。そうならないように日頃から歯は丁寧にしっかりき、よく噛んで食べましょう！よく噛むことで唾液の分泌も促されて、虫歯予防・消化促進・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップさせてくれます。また唾液には殺菌作用もあり、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。唾液をたくさん分泌させるために、噛みごたえのあるものよく噛んで食べることを心がけ虫歯を予防して給食をたくさん食べてくださいね！

