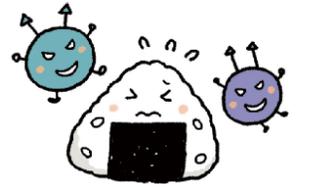




食育だより

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろいと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。

2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。

3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使い分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。

4 調理

石けんで手洗いし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。

5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。

6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

学校でもきちんと手洗いを
しまししょう！
給食当番は正しい身だし
なみで行おう！！



6月4日～10日は

歯と口の健康週間です！

毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べる

ためには、歯や口が健康であることが大切です。

しっかりかむことができる歯を保つためにも、

食事の後には、ていねいにみがきましょう。また

寝る前の歯みがきも大切です。



かむことの効果 4つのポイント



むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化する

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



消化吸収がよくなる

食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。