

食育だより



6月 清心保育園

江島・飯田

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。食品の取り扱いに十分気をつけ、食中毒をおこさないよう、徹底しましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。虫歯予防のために食後の歯磨きを習慣にしていきましょう。

みなさんは虫歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。噛み応えのあるものを食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

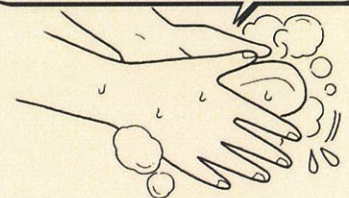
夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚などを触る手、まな板やスポンジなど、至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。



目には見えない **細菌** がいっぱい

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう



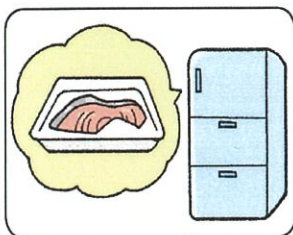
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



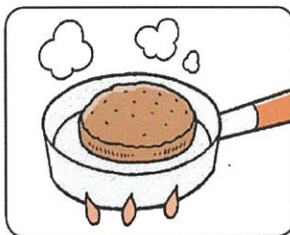
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

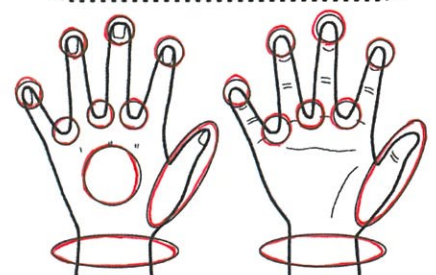
やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

手洗いで

洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。