

6月給食たより

今月の目標

衛生的に食事をしよう！

身近な食中毒にご注意ください



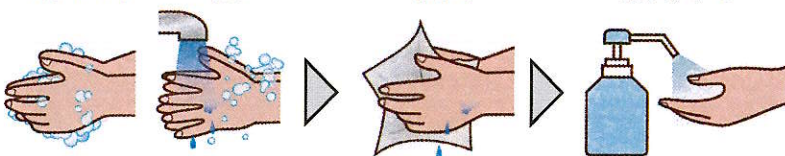
もうじき「梅雨」の季節になります。気温や湿度が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。部活動の大会などでお弁当を持ってくる機会も増えます。また、購入後の食材なども、温度が上がらないよう保冷剤や保冷バッグなどを活用し、温度が上がらないようにすることも大切です。

<h4>「付けない」</h4> <ul style="list-style-type: none"> こまめに手を洗う。 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する。 器具の洗浄・消毒を徹底する。 	<h4>「増やさない」</h4> <ul style="list-style-type: none"> 食品は適切な温度で保管する。 調理後は早めに食べる。 	<h4>「やっつける」</h4> <p>中心部 75℃ 1分以上 (ノロウイルスは 85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> しっかり加熱する
---	--	---

感染症・食中毒予防の基本！正しい手洗い

食中毒や感染症の予防で大切なのは、正しい手洗いです。しっかり汚れを洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取り、アルコール消毒をしましょう。

洗って、 流し 拭く 消毒する



健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ