

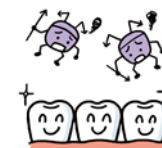
給食だより

6月

舞鶴市立中筋小学校



歯と口の健康週間



だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、細菌の動きも活発になり、食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。

食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒を「3つのきまり」で防ぎましょう。

きまり1

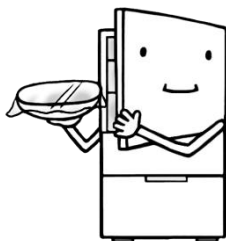
菌・ウイルスをつけない!



手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み他の食べ物に触れないようにしましょう。

きまり2

菌・ウイルスを増やさない!



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ちすぎたと思ったら、思い切って捨てましょう。

きまり3

菌・ウイルスをやっつける!



料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

手には見えない病原体がいっぱい!

目に見えない細菌やウイルスをしっかりと落としましょう!

洗っていない手



手にはたくさんの細菌やウイルスがついている。

水だけで洗った手



まだ細菌やウイルスが残っている。

せっけんでしっかり洗った手



細菌やウイルスが落ちている。

石けんでいねいに洗いましょう

よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳の働きの活性化など、体によい効果がたくさんあります。よくかむためには、「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯のおもな材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。

かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する



むし歯を防ぎ歯並びをよくする



脳の活動を活発にし、身体の運動機能も高める



食べ物の栄養の消化・吸収をよくする



歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」