



給食だよ

梅雨の季節を迎えます。天候が変わりやすく、体調を崩しやすい時期でもあるため、睡眠、食事を十分にとり、体調管理に気をつけましょう。また、食中毒の季節にもなりますので、手洗い・うがいをきちんとし、衛生管理にも気をつけましょう。6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。丈夫な歯でしっかり噛むことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には、歯磨きやうがいをして、虫歯を防ぎましょう。

気を付けたい梅雨の時期の食中毒予防3原則

この時期は気温と湿度が高くなるので、食中毒の原因になる細菌も増えやすくなります。以下の3点に気をつけ、食中毒を予防しましょう。

① 菌をつけない

手には、菌の他にもほこりや汗などのたくさんの見えない汚れが付いています。石けんを使って、しっかり手洗いしましょう。

② 菌を増やさない

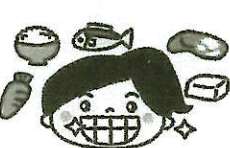
常温では菌が増えやすいので、買った食材はすぐに冷蔵庫に入れましょう。調理した料理も、すぐに食べるようにしましょう。

③ 菌をやっつける

食中毒を起こす菌の多くは、熱に弱い性質を持っています。十分な加熱を心がけましょう。



歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる  かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる  ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかり歯をみがく  フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	栄養バランスの良い食事を心がける  規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくれます。
---	---	--	---

〈5月分食材の主な生産地〉

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ…北海道 ・キャベツ…茨城 ・きゅうり…埼玉 ・さつまいも…千葉 ・じゃこ…兵庫 ・卵…青森 | <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも…鹿児島 ・ごぼう…青森 ・小松菜…東京 ・米…長野 ・鯉…静岡 ・牛乳…千葉 | <ul style="list-style-type: none"> ・人参…徳島 ・大根…茨城 ・清見オレンジ…愛媛 ・鶏肉…岩手 ・ホキ…ニュージーランド | <ul style="list-style-type: none"> ・しめじ…長野 ・白菜…茨城 ・メロン…茨城 ・豚肉…群馬 ・むろぶし…八丈島 |
|---|--|--|---|