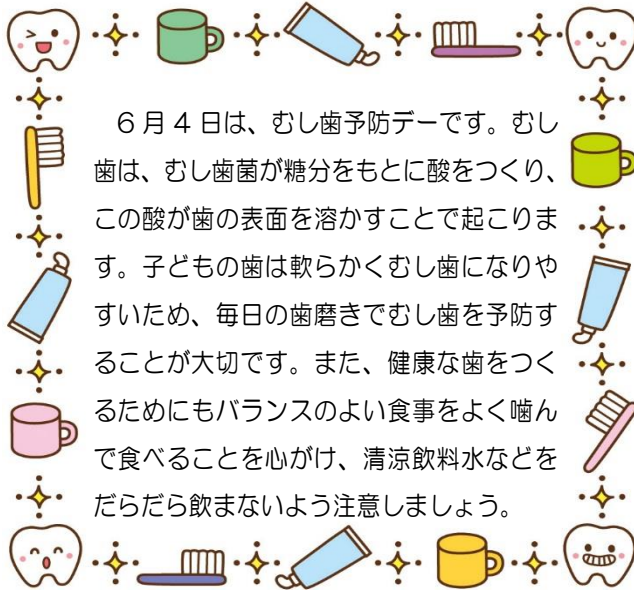
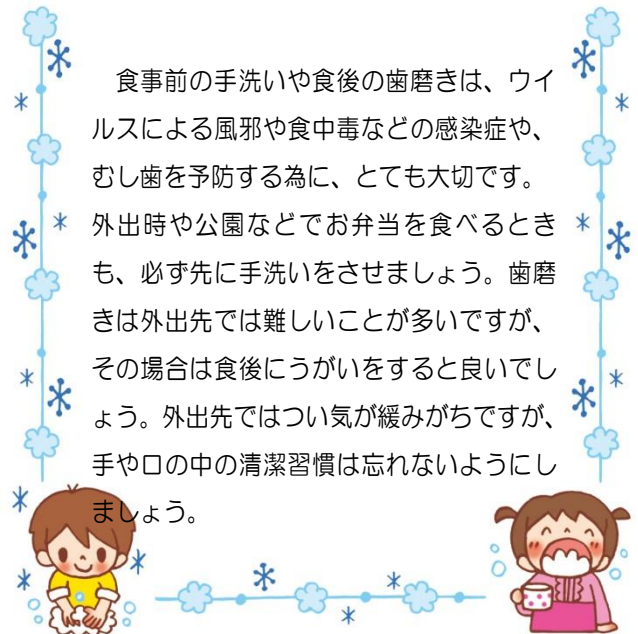




梅雨入り、気温や湿度の高い日が続くこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、細菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って食中毒予防しましょう！



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかくむし歯になりやすいので、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないよう注意しましょう。



食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによる風邪や食中毒などの感染症や、むし歯を予防する為に、とても大切です。外出時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、その場合は食後にうがいをするとうまいでしょう。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンA、C、良質のタンパク質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

★6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」★

「食育」とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と望ましい「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることを指します。現在の食に関する課題としては、食事バランスが崩れている、塩分・糖分の摂り過ぎなど様々です。



食育なぞなぞ



おなかに あなの あいた ごえん
だまのような おかして なあに？



たまごで つくる「めだま」って なあに？

答え：ドーナツ

答え：めだまやき