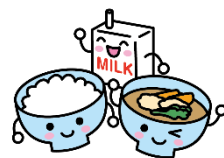




6月給食だより



食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルス等の有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状は様々で、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
- 手をきれいに洗う。 - 野菜や果物は流水で洗う。 - 調理器具は清潔なものを使用する。 - 生の肉や魚が他の食べ物とくっつかないようにする。 - 加熱しないで食べるもの（生野菜等）から取り扱う。	- 生ものやつくった料理は、できるだけ早く食べる。 - すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	中心温度75℃1分以上 - 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 - 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

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。	栄養バランスのよい食事を心がける 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。
--	--	--	--