



梅雨の季節になりました。気温・湿度も高くなると細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



しよくちゆうどく よぼう
食中毒を予防しよう



◆◆食中毒予防の
3原則◆◆

食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ことが重要です。

<p>つけない</p> <p>手には雑菌がついてい ます。石けんでしっかり 手洗いをしましょう。</p>	<p>増やさない</p> <p>食品の購入後はできる だけ早く冷蔵庫に入れ、 早めに食べきりましょう。</p>	<p>やっつける</p> <p>加熱は効果的な殺菌方 法です。特に、肉は中心 までよく加熱しましょう。</p>
--	---	---



6月4日から一週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会の4つの機関が、毎年、歯と口の健康の大切さを見直そうと勧めています。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなければいけません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

かむことの効果

<p>肥満予防</p> <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>脳の活性化</p> <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>消化・吸収を助ける</p> <p>よくかむとた液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>むし歯予防</p> <p>かむことによって出たた液の働きで、むし歯を予防します。</p>

かむ習慣をつける

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
 - ★食べ物を水分で流し込まない
 - ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
-
- ごぼう 椎茸 大根 ナッツ等

歯と口の健康を保つ

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
 - ★食べた後はしっかり歯をみがく
 - ★カルシウムを意識してとる
-
- 牛乳 大豆製品 小松菜 小魚等

6月5日(月)カルシウム&かみかみ献立

射水市学校給食センターでは、5日に、カルシウム&かみかみ献立を実施します。カルシウムを多く含み、かみごたえのある食材を使用した「鶏ごぼうごはん」、「いわしの生姜煮」、「切干大根のおひたし」、「高野豆腐のみそ汁」を提供します。よく噛んで食べましょう。