

食育だより

令和4年6月1日
三神小学校

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時期ですので、食品の保存などにも気を付けたいものです。また、6月は食育月間で6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

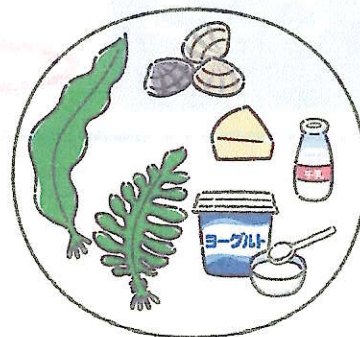
しょくじ じかん き た
食事やおやつは時間を決めて食べる。



もの た
かたい物をよくかんで食べる。

ほね は
骨や歯のもとになるカルシウムをとる。

す きらい せ ず に バ ラ ンス よ く た
好き嫌いせずにバランスよく食べる。



た は
食べたら、しっかり歯をみがく。

正しい手洗いで食中毒予防！

梅雨の季節になりました。ジメジメして気温も湿度も高く、食中毒を起こす細菌が増えやすくなります。食中毒を予防する基本は手洗いです。正しい手洗いの方法を身につけて、食中毒を防ぎましょう。

Q いつ・どう洗うの？



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



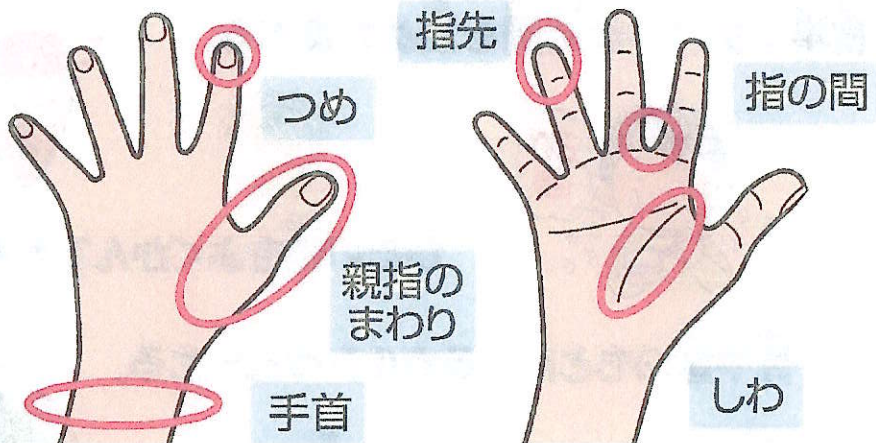
料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついてることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

汚れが
残り
やすい
ところ



★ 石けんを使って泡立てる。洗い残しのないように丁寧に洗う。

Q 洗ったあとは？

★ 清潔なハンカチでふく。

