



令和 6 年 6 月 3 日

にじいろ保育園  
発行責任者 高橋 麻貴  
編集責任者 田中 杏奈

梅雨のシーズンが近づいてきました。気温も湿度も高くなるため体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え栄養バランスのとれた食事で梅雨を乗り切り、食中毒には十分注意していきましょう。また、

6月4日から10日までの1週間は歯と口の健康週間です。正しい歯磨きとよく噛むことを意識して過ごしましょう。



## 歯と口の健康週間（歯を丈夫にする食生活）



丈夫な歯をつくり、いつまでも健康で美味しく食べるために、歯磨きはもちろん毎日の食生活が大切です。よく噛んで栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

### ★よく噛んで味わって食べる

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用があり、むし歯予防につながります。その他にも、よく噛んで食べることで肥満防止、味覚や言葉、脳の発達、ガンの予防、胃腸快調など健康にとってたくさんの良いことがあります。

### ★栄養バランスの良い食事とカルシウムをとりましょう

栄養バランスの良い食事とカルシウム（歯を作る）、ビタミン A、D（歯を作る助けをする）は歯を丈夫にします。



+



## 食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒は細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。食中毒というと、飲食店での食事が原因だと思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前

にしていることでも思わぬ形で食中毒を引き起こすこともあるので注意しましょう。食中毒を防ぐために細菌の場合は「付けない」、「増やさない」、「やっつける」の3つを意識することが大切です。

### ① 付けない



#### 細菌を食べ物に付けない

- こまめに手洗い・消毒
- 清潔な台所を保つ
- 肉や魚の汁をサラダなどの生で食べる食品にかからないようにする

### ② 増やさない



#### 食べ物に付着した細菌を増やさない

- 適切な温度で保管する（室温に長く置かない）
- 調理後は速やかに食べる

### ③ やっつける



#### 食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける

- 加熱して調理する食品は十分に加熱する
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱する



6月から9月まで、食中毒防止のため弁当日を中止します。また、その間は玄関での給食の展示を行わず、写真の掲示とさせていただきますのでそちらをご覧ください。

