



梅雨の季節となり、これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候不順で、体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろってくるため、食中毒が発生しやすくなってきます。また、新型コロナウイルス感染症の予防もしっかり行っていく必要があります。

さて、6月は「食育月間」です。心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どものころの食習慣がとても大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

今月の給食目標

衛生的な食事を心がけよう

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなど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。原因物質や症状はさまざまで、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。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

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 生の肉や魚がほか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（生野菜など）から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> 生ものや作った料理は、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。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
--	--	---

新型コロナウイルス予防の3つの方法

新型コロナウイルスのような「ウイルス」は、細菌とは違って、自分の力で仲間を増やすことはできません。口や鼻、目など人の体のやわらかい部分（粘膜）から、体内に入り込んで、人間の体の細胞のしくみを使うことで仲間をふやしています。新型コロナウイルスの感染拡大予防対策でも、食中毒予防の「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つの方法が有効です。

①つけない

・せきやくしゃみをまきちらさない

せきや、くしゃみのしぶきといしょにウイルスが吐き出されてしまうことがあります。



・「三密」を避け、部屋はよく換気



ウイルスが持ち込まれやすい人込みはなるべくさけましょう。また換気を十分に行って、ウイルスを追い出しましょう。

②ふやさない

・マスクをつけて体の中に入れない

鼻と口をしっかりと覆います。暑くて息苦しいときは、外しても大丈夫です。でも、なるべく人との距離はとってください。



・体の抵抗力を高める！

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」をとり、ウイルスをやっつける体の抵抗力をたかめましょう。



③やっつける

・ウイルスはせっけんが苦手です！

せっけんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落してくれます。新型コロナウイルス対策でも、せっけんをよく洗いましょう。



食べる前には、とくにいていねいにせっけんを手を洗いましょう。



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

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
---	---	---	---