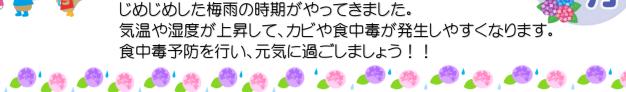


# 食育 だより

じめじめした梅雨の時期がやってきました。





## 6月4日は虫歯予防デー(\*\*)

#### 肥満防止

庭

~ の

食

ф

毒

予

食べすぎを防ぎ、 肥満防止につながります。



食べすぎを防ぎ、 胃腸の働きを活発にします。

## よく噛んで 食べることには メリットがたくさんあります!!

#### 歯の病気予防

唾液がたくさん出ることで、 食べ物のカスや細菌を 洗い流し、虫歯や歯肉炎の 予防につながります。

#### 味覚の発達

食べ物の形や固さを 感じることができ、 味が良くわかるように なります。

#### ~おやつは歯ごたえのあるものがお勧め~

おやつには砂糖を使った甘い お菓子より、スティック野菜や 昆布など、たくさん噛んで 食べられるものがお勧めです。 味わって

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます

味、臭いに変化は無く、気付かずに食べてしまう・・・

という事があるのできちんと予防しましょう。

よく噛む習慣をつけましょう。

### 食中毒を予防しよう!

食中毒を予防する3つのポイント!

#### ①つけない



①食事の前は石鹸で しつかり手を洗いましょう。

#### ②増やさない



②料理が出来上がった ら、室温に長く放置しせ ずにすぐに食べましょう。

#### ③やっつける



③しつかりと火を通し、 特に肉の牛焼けに注意しましょう。

#### 手洗いは簡単でとても有効な予防法!

- ★石鹸を使って20~30秒を目安に丁寧に手洗いしましょう。
- ★洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭き、タオルの共有はやめましょう。



1年で昼間が最も長く、夜が最も短い日で、今年は6月21日です。 関東地方では、小麦の収穫時期と重なることから**収穫を祝って、** 

**小麦ともち米を混ぜて焼いた「小麦餅** | を食べる習慣があります。

関西地方では主に「**タコ**」が食べられていますが、これは田植えの時期であることから、 植えた稲がタコの足のようにしっかり根を張るようにという意味があるそうです。

いずれも豊作を祈願するためだといわれています。



