



# 食育だより



おきそうきゅう

じめじめした梅雨の時期がやってきました。  
気温や湿度が上昇して、カビや食中毒が発生しやすくなります。  
食中毒予防を行い、元気に過ごしましょう！！



6月4日は**虫歯予防デー**



よく噛んで



食べることは

**メリットがたくさんあります！！**

## 肥満防止

食べすぎを防ぎ、  
肥満防止につながります。



## 胃腸快調

食べすぎを防ぎ、  
胃腸の働きを活発にします。



## 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  
感じる事ができ、  
味が良くなるように  
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  
**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！

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。

家庭での食中毒予防

### ① につけない



① 食事の前は石鹸で  
しっ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 しっかりと火を通し、  
特に肉の生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。

夏  
げし  
至

1年で昼間が最も長く、夜が最も短い日で、今年**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**にしっかりと根を張るよ**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。

