



# 給食だよ

ジメジメと暑い日が続いています。この時期は気温の変化も著しく、体調を崩しやすくなります。また、食中毒も発生しやすい時期ですので、手洗いうがいをしっかり行い、食品の衛生に気を付けて過ごしましょう！

## ～食中毒予防の三原則～

### 菌をつけない！

手洗いをしっかり行いましょう。  
包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用などで区別して使い、  
また、清潔な器具を使いましょう。

### 菌を増やさない！

菌を増やさないためには低温で保存することが大切です。  
冷蔵庫や冷凍庫をしっかりと活用し、  
購入した食材は速やかに冷蔵庫に入れて、早めに食べましょう。

### 菌をやっつける！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。  
調理中はしっかりと中心部まで加熱しましょう。

## 『噛んで』『食べて』虫歯を予防しよう

虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。  
特に乳児は、歯のエナメル質が弱く、虫歯になりやすいため、注意が必要です。  
また、よく噛むことで様々な効果が期待できます。

- ・ 食べすぎを防ぐ、肥満予防
- ・ 食べ物の消化を助ける
- ・ 脳の働きを良くする
- ・ 味覚が発達する
- ・ 虫歯を予防する
- ・ 全身の体力向上





り



!

す。

