



気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。



食中毒予防の3原則

付けない

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

増やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

食中毒菌をやっつける

75℃ 1分以上
中心部までしっかり加熱
目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



健康な歯と口をつくる食生活のポイント

時間を決めて食べる



がたい物をよくかんで食べる

目安は一口30回!



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしっかり歯をみがく



カルシウム〇×クイズ



カルシウムは、みなさんの成長にとってとても大切な栄養素です。クイズに〇か×かで答えてみましょう。

- | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|--|--|--------------------------|--------------------------|
| Q1 | カルシウムは骨や歯などの材料になる。 | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q2 | カルシウムは人間のからだの中で作りだすことができる。 | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q3 | 子どものころにカルシウムをとれば、大人になってからとらなくてもいい。 | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q4 | 牛乳が毎日給食に出るのは、カルシウムがたくさん入っているからである。 | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q5 | ししゃもとウインナーでは、ししゃもの方がたくさんカルシウムがとれる。 | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q6 | ほうれん草と小松菜では、ほうれん草の方がたくさんカルシウムがとれる。 | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q7 | じょうぶな骨や歯をつくるためには、カルシウムだけをたくさんとればよい。 | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

こたえ

Q1=〇 Q2=×(食べ物からとらなければならない) Q3=× Q4=〇(牛乳にはカルシウムが吸収しやすい形で含まれている) Q5=〇(ししゃも・焼き100グラム=360ミリグラム>ウインナー100グラム=7ミリグラム) Q6=×(ほうれん草・ゆで100グラム=69ミリグラム<小松菜・ゆで100グラム=150ミリグラム) Q7=×(バランスのよい食事と適度な運動が必要)

