



食育だより

吉岡第四保育園 6月号

今年も、下駄箱がカラフルな長靴でいっぱいになる季節がやってきました。

また、季節の変わり目で体力が落ちやすい時期ですので、体調管理にも気をつけましょう。

食中毒予防のアドバイス

この時期は食中毒に注意が必要です。味や風味の変化に気づかずに、菌が増えた食品を食べてしまうことがあります。食中毒予防は、「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」が基本です。家庭でできる食中毒の予防方法について確認してみましょう。

<家庭での保存>

冷蔵庫に物を詰めすぎないようにする。

<食事をする時>

食事の前は石鹸でしっかり手を洗う。

料理ができあがったら、室温に長く放置せずに早めに食べる。

直接飲んだペットボトル飲料も放置しない。

<料理をする時>

調理前、調理中はこまめに手を洗う。

食材は中心まで火が通るように、十分に加熱をする。

包丁などの器具類、まな板、布巾は清潔にして、水気が残らないようにする。

肉、魚に使用したまな板は洗剤でよく洗う



6月4日は虫歯予防デー

毎年6月4日は「6（む）4（し）」という語呂から「虫歯予防デー」。健康で丈夫な歯を育てるために、日ごろからよく噛んで食べる習慣を身に付け、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

噛むといいことたくさん

★虫歯を防ぐ

噛む回数が増えると唾液がたくさん出ます。虫歯になりにくくする成分を含み、虫歯菌や食べかすを洗い流してくれます。

★食べ物の消化を助ける

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と食べ物が混ざることにより、消化しやすくなります。

★あごの発達を助ける

あごの発達を助け、歯並びがよくなったり、口周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がよくなったりします。

★味覚が発達する

歯ごたえ、味わいなど素材そのものの味がよく分かるようになります。

★脳の働きをよくする

よく噛むと脳へ血液循環がよくなり、脳の発達を刺激し、働きを活発にします。

