

食育だより

吉岡町第四保育園

梅雨入りを間近に感じ、蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい季節です。また、高温多湿によるカビや細菌の繁殖が速いため食中毒などにも一層注意が必要です。まずは十分な手洗いの徹底と十分な加熱を心がけ、安全で楽しい食生活を送り、元気に過ごしましょう！！

6月4日は 虫歯予防デー

歯ごたえのあるものを良く噛むことでだ液が分泌されます。

だ液は口の中に残った食べかすを流したり、虫歯の原因菌を弱らせたりする作用があります。

また、「噛む」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。

しっかり噛むと言う事は、身体の健全な発達に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期から

しっかり身につけさせる事が大切です。味わってよく噛む習慣をつけましょう！

おやつは 歯ごたえのあるものがおすすめ

例えば・・・野菜スティック、スルメ、干し芋、ドライフルーツ、おせんべい、しらす干し入りのおにぎりなど



食中毒に注意！

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。

ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう！

【食中毒予防の3原則】

- ① 菌をつけない！ 手や調理器具、材料をしっかり洗う。
- ② 菌を増やさない！ 調理したものはすぐ食べる。
- ③ 菌をやっつける！ しっかり加熱・殺菌する。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

The infographic is divided into six numbered steps, each with a small illustration of hands being washed. Step 1: '流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする' (After wetting hands with running water, apply soap and scrub the palms well). Step 2: '手の甲を伸ばすようにこする' (Scrub the back of the hand). Step 3: '指先、爪の間を念入りにこする' (Scrub fingertips and between fingers thoroughly). Step 4: '指の間を洗う' (Wash between fingers). Step 5: '親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う' (Wash the thumb and wrist by twisting with the opposite hand). Step 6: '流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る' (Rinse thoroughly with running water and dry with a clean towel). A separate box at the bottom right highlights '洗い残しの多い部分は念入りに！' (Pay extra attention to areas with more residue!) and shows a hand with red circles on the fingers and thumb, with text: '爪はあらかじめ短く切っておきましょう' (Trim nails short in advance!).