

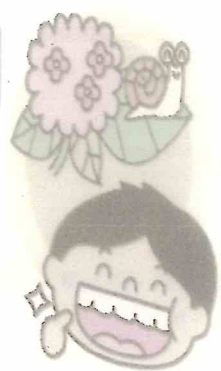


# 食育だより



令和3年6月  
甲斐市立竜王西小学校

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

### 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、この時期からは特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



### よくかんで食べると、こんないいことがあります!

食べ物本来の味を十分味わうことができる

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

消化を助け、栄養の吸収が楽になる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

脳が活性化し、精神を安定させる

## 食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>手をきれいにあらう。</li> <li>野菜や果物は流水であらう。</li> <li>道具はきれいな布をつかう。</li> <li>箸の柄や箸がほかの食器にくっつかないようにする。</li> <li>そのまま食べる生野菜などから料理する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>箸ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p>ちゅうしんおんど ぶんいしよ 中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱が必要な食器は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>箸の柄や箸を切った包丁まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>

### よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の平の食べ物を、飲み物で流し込まない

1234 〇〇〇10