



# 食育だより 6月

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると、食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

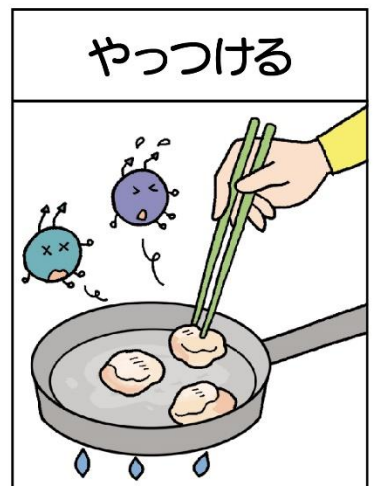


## 食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



みなさん、こんにちは。栄養教諭の愛川です。

6月は、小学校では運動会があったり、

中学校では、中体連に出場するみなさんがいたり

と体を動かす行事がたくさんあると思います。

一生懸命練習してきたことを発揮するためには、

規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと

食べることが大切です。

また、力を発揮するためには、好き嫌いをなくバランスの

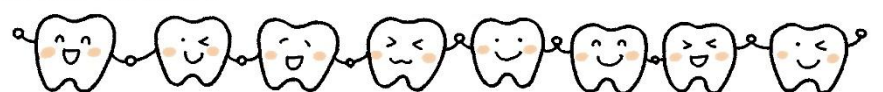
よい食事を3食しっかりと食べましょう。運動中は、

水分補給をこまめにとるように心がけましょう。



## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



## 6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。

