



湿度が高く、じめじめとした蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい季節になりました。食事の前の手洗いや清潔なハンカチを身に着けるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

また、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。菌をつけない（手洗いと台所の衛生）・菌を増やさない（冷蔵庫に入れる、早めに食べきる）・菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

食中毒予防の3原則



つけない



増やさない



殺菌する

6月4日～10日は歯と口の健康週間

しっかりよく噛んで食べよう！

～ ゆっくりよく噛んで食べると、いいこといっぱい ～

みなさんは食事の時にひとくち何回くらい噛んでいますか？

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出てむし歯を防いでくれたり、食べ物の味がよく分かりうす味や少量でも満足感を得られたりと、体にとってよいことがたくさんあります。ひとくちの量を少なくしてみる、ひとくちごとに箸を置く、あと10回噛んでみるなど普段の食事からよく噛んで食べることを意識して、食べてみるようにしましょう。『目安は、ひとくち30回！』

◇よく噛んで食べると…

むし歯を防ぐ



消化を助ける

味がよくわかる



脳の働きを
活発にする

食べすぎを防ぐ

