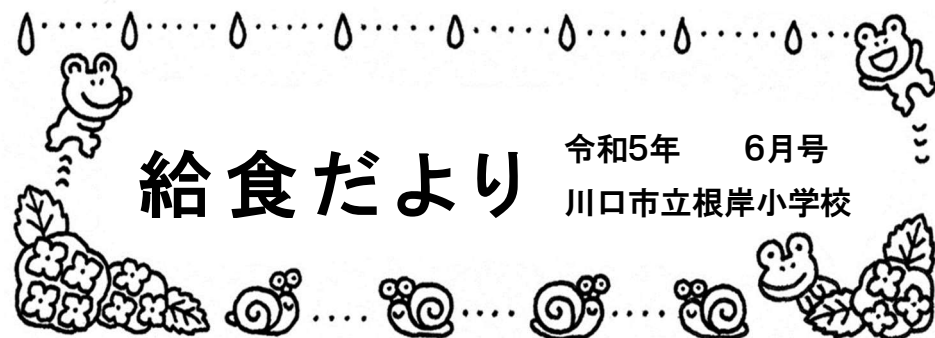




令和5年 6月号
川口市立根岸小学校

給食だより

毎月19日は食育の日です

気温・湿度が高い毎日が続き、食中毒が心配な時季になってきました。
食中毒予防の三原則は、「食品に原因菌をつけない（清潔）」・「増やさない」・「殺菌する」です。

原則① つけない・・・原因となる微生物（細菌やウイルスなど）による手や調理器具の汚染を防ぎましょう。調理を始める前や食事の前、生肉・魚・卵などを取り扱った後、ペットに触れた後などは必ず手洗いをしましょう。

原則② ふやさない・・・作った料理は直ぐに食べましょう。時間が経つほど食中毒の原因菌が増殖します。すぐに食べない場合は、低温で保存しましょう。他に、肉や魚などは自然解凍を避け、流水や冷蔵庫などで解凍するようにしましょう。

原則③ やっつける・・・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。加熱は中心部の温度が75℃で1分以上が目安です。調理器具などは洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤などで殺菌するようにしましょう。

食中毒は身近に潜むリスクの中で、非常に危険なものです。特に抵抗力の低い幼児期や高齢者は、重症化すると死に至ることもあります。今の時季は、食中毒に十分な注意をしてください。



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



むし歯の予防や治療はしていますか？普段から、毎日の歯磨きをしていますか？歯は一生使う大切なものです。『歯と口の健康習慣』の機会に是非、歯の健康について考えてみましょう。

注意して磨きたいところ

- ◎歯と歯の間
- ◎奥歯の噛み合わせの溝の部分
- ◎歯と歯茎の境目
- ◎歯並びがでこぼこしているところ



むし歯の原因は、口腔内に常在している歯垢（プラーク）です。歯垢は歯の表面に付着して、糖質から酸を作り出し、歯の成分を溶かして、歯をスカスカにしてしまいます。



よく噛むことのメリット

- 肥満防止**・・・ゆっくりよく噛んで食べることで、食べすぎを防ぎ、肥満防止に繋がります
- 味覚の発達**・・・食べ物の形や味を感じることができ、味覚が発達します。
- 言葉の発達**・・・口の周りの筋肉を使うため、顎の発達を助け、言葉の発音が綺麗になります。
- 脳の発達**・・・脳に流れる血流を増やすことができるため、脳が発達します。
- 歯の健康**・・・唾液がたくさん出て、食べ物のかすを洗い流します。
- ガンの予防**・・・唾液に含まれる酵素が食品の発がん性を抑えます。
- 胃腸快調**・・・唾液がたくさん出ることで消化を助け、食べすぎを防ぎます。
- 全力投球**・・・じょうぶな歯を食いしばると、力が湧いて、仕事や遊びに集中できます。硬いものをよく噛んで食べるのが効果的です。