



梅雨の季節がやってきました。温暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しやすくなります。気分が下がりがちな季節ですが、体調管理には十分に気をつけましょう。

よく噛んで食べよう！

よく噛むとどんな良いことがあるの？

・肥満を防ぐ

よく噛んで食べると満腹感が得られます！

・味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり味覚が発達します！

・歯の病気予防

虫歯や歯周病を防ぐ唾液がたくさん出て歯が綺麗になります！



虫歯を作らない食べ方



・おやつの時間と量を決める

おやつの時間と量を定めることでだらだら食べを予防できます。

・噛む回数が多くなるものを食べる

さつまいも、ごぼう、キャベツ、レタス、ほうれん草など

・糖分の多い飲み物や食べ物を控える。

間食が多い人やキャンディー、ドリンク、甘いものをよく摂る習慣のある人は、歯の表面が酸にさらされる時間が長いので、虫歯になりやすくなります。

食中毒にご注意！

この季節になるとじめじめと湿度が上がってくるので食中毒が発生しやすい時期です。食中毒についてはこども園でも十分注意していますが、家庭で起こる食中毒も意外に多いです。もう一度、食中毒予防を見直してみてください。

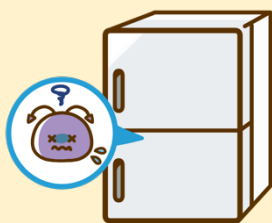
食中毒を予防するには・・・

つけない



調理をする前やトイレに行った後など、手洗いを徹底しましょう。生肉や生魚を切ったまな板の器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないようにしましょう。綺麗に洗えれば塩素系漂白剤で殺菌しましょう。

増やさない



素早く調理して、早めに食べるようにしましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は、-15℃以下で冷却しましょう。

やっつける



食材は中心部まで十分に加熱しましょう。十分に加熱することで、ほとんどの食中毒菌を殺すことができます。