

ジメジメ、ムシムシ…梅雨(つゆ)の季節です  
**食中毒に注意!!**

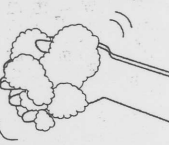
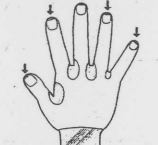


ジメジメした梅雨は、食中毒を起こす菌が大活躍する季節です。食中毒は、腹痛・下痢・おう吐・発熱などの症状が出るだけでなく、抵抗力の弱い子どもやお年寄りには死に至る場合もあります。

食中毒予防の3原則

<p>つけない</p> 	<p>ふやさない</p> 	<p>やっつける</p> 
<p>食事や調理前・動物と遊んだ後などは特に念入りに手洗いを。石けんはよく泡立てましょう。</p>	<p>生鮮品はすぐに冷蔵庫に入れ、室温に放置しないように。調理後は早めに食べきましょう。</p>	<p>調理の時には食品の中までしっかりと加熱しましょう。生肉は絶対に食べないように!</p>

手洗い…きちんとできていますか?

水だけの簡単な手洗いは、かえって菌を増やしてしまうことがあります。石けんを使ったいい手洗いを心がけましょう。

 <p>石けんはよく泡立てよう</p>	 <p>洗い残しやすいポイントは念入りに</p>	 <p>石けんが残らないように、しっかり洗い流そう</p>	 <p>ハンカチは毎日替えて清潔に!</p>
--	---	--	---

家族そろって食卓を ~毎年6月は食育月間~

毎年6月は食育月間、19日は食育の日です。この期間、墨田区では食育イベントが開催されるほか、全国で食育に関する取り組みが行われます。しかし、子どもたちにとっていちばん身近な食育の場は、やはり家庭です。家族そろって囲む食卓は、食事の楽しさを実感できる場です。また、食事の作法や地域の行事・食文化などは、親から子へ伝えることで身につくものです。

生活スタイルが多様化した現代、個食・孤食などが問題となつていますが、せめて1日1回、または週に数回でも、家族そろって食卓を囲む機会を作ってほしいと思います。



6月4日は虫歯予防デー

虫歯を防ぐためには、どのようなことに気をつけたらよいでしょうか。

よくかんで食べよう

かむことは虫歯を防ぐだけでなく、消化を助ける・脳の働きをよくする・肥満を防ぐといった効果があります。



食べた後は歯をみがこう

食べカスは虫歯のもとです。一本ずつていねいにみがきましょう。虫歯ができてしまったら早めに治療を!



おやつは時間と量を決めて食べよう

おやつやジュースをダラダラ食べるのは、虫歯をつくる悪習慣です。



歯を丈夫にする物を食べよう

大豆や小魚など、歯をつくる栄養素(カルシウムなど)が多く、かみごたえのある食べ物がおすすです。

