



すくすくだより



梅雨の時期から夏にかけては気温・湿度とも高くなります。この時期は食中毒が多く発生する時季ですので、手洗いや食品の保存などにも気をつけたいものです。また、6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる

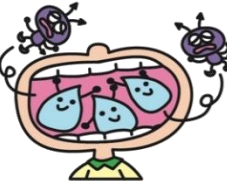


満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

満腹感



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



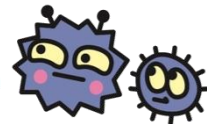
★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い○部分も意識して洗いましょう。

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前



外から帰った時



料理をする前



トイレの後



掃除の後



動物を触った後

