

6月に入り、気温と湿度が上がってきました。
梅雨の時期は食中毒の危険が高くなります。食中毒予防の3つの基本を覚えて食品を取り扱いましょう。



食中毒予防の基本

つけない



ふやさない



食品の保管は適正温度で、賞味期限(消費期限)を守りましょう。

やっつける



中心部分までしっかり火を通しましょう。

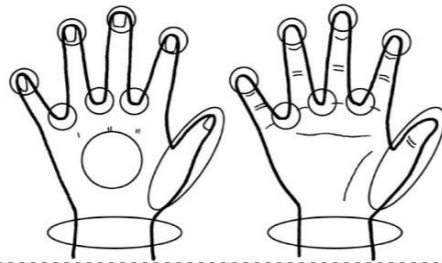
目には見えない **細菌** がいっぱい

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう



手洗いで

洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない
よくかんで食べる
食事の後はしっかり歯みがきをする

カルシウムが多い食べ物

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切です。カルシウムの多い食品を積極的に食事に取り入れましょう。



カルシウムの他にも丈夫な歯をつくるために必要な栄養素はたくさんあります。たんぱく質、リン、ビタミン類など普段から食事に取り入れて、丈夫な歯をつくりましょう。

たんぱく質、リン、ビタミン類を多く含む食べ物

肉、魚、大豆・大豆製品、野菜、果物など

