



食育だより

令和7年 日清医療食品



じめじめした梅雨が続き、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。
菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。
ご家庭でも食中毒予防をしっかりと行いましょう！



食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

6月4日は 虫歯予防デー

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などを過度に飲まないように注意しましょう。

よく噛むために！ おやつは歯ごたえのあるものを選ぼう

よく噛むことでだ液の分泌を促します。だ液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。歯ごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう★

♪おすすめのおやつ♪

野菜スティック、おせんべい、干し芋、スルメイカ、ドライフルーツ、枝豆やしらす干し入りのおにぎり など