



色づき始めた紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。 季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。 蒸し暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。 また、これからは食中毒が増える時期になるので、食品の取り扱いには 十分注意をして予防をしっかりしましょう。







食中毒は細菌やウイルス、毒素が食 品といっしょに体内に侵入し、腹痛、 下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こ すことをいいます。乳幼児は抵抗力 が弱く、重症化することもあります。 食中毒の主な原因となる細菌は"じ めじめ"した梅雨や気温の高い夏に 増殖しやすいので、この時期は特に 注意が必要です。味、匂いに変化は なく、気づかずに食べてしまった… ということもあるので、きちんと予 防し、食中毒を起こさないよう注意 しましょう。









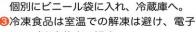


(庭での食中毒を



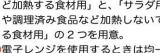
できることから見直してみましょう。 ①食品は新鮮なものを選ぶ。 ❷肉や魚は汁がもれないよう、購入時に







レンジや冷蔵庫で解凍。 ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚な ど加熱する食材用」と、「サラダ用野菜 や調理済み食品など加熱しないで食べ





⑤電子レンジを使用するときは均一に加









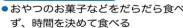


おいしく食べるためのむし歯予防



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に 送りこむ一番目の消化器官です。むし 歯になるとおいしくものを食べられ ず、消化にも影響します。むし歯菌が 食べかすから酸を作り、歯を溶かして 起こるため、食事に大きく関係します。

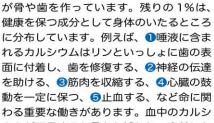




- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類 や昆布などをよく噛んで食べる
- ●規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物 を常用しない







骨や歯の成分であるカルシウムは、99%

ると骨粗しょう症になる恐れも…。子ども のときから積極的にとりましょう。













