

おいしんぼだより

令和7年5月30日

新堀保育園

梅雨の季節がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、食中毒の原因になる細菌類の繁殖期でもあります。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしていきましょう。

6月4日は虫歯の予防デー



むし歯を防ぐ食生活で8020運動！！

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。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けるように今からむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。

むし歯を作らない食べ方

- ・おやつやジュースをだらだら食べ続けず、時間を決めて食べる。
- ・清涼飲料水など、糖分が多い飲み物を常用しない。
- ・よく噛んで食べる。
- ・食事のあとはしっかりと歯磨きをする。



よく噛んで食べるとよいことがたくさん☆

- 消化を助ける
- 味覚が育つ(口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験)
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる(食いしぼる能力)
- 歯並びをよくする
- 虫歯を予防する(唾液によりむし歯になりやすい酸性から中性に戻してくれる)



6日(金)

お弁当給食🍱を予定しています！！
晴れるといいですね

食中毒予防の三原則

【つけない】【増やさない】【やっつける】

(1) つけない＝洗う

手には様々な雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、こまめに手洗いをしていきましょう。

(2) 増やさない＝低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

(3) やっつける＝加熱処理

ほとんどの細菌はやウイルスは、加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。