

はっぴー食育通信



こんにちは。「はっぴー食育通信」では、お子さんの食生活とお口の健康づくりについて様々なテーマで、みなさんのお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士から毎月発信します。

今月の食生活のテーマは 「食中毒予防について」



食中毒は 1 年を通して発生し、気温や湿度が高くなる夏場には、細菌による食中毒が多くなります。食中毒予防の3原則を参考にいただき、ご家庭でも食中毒に注意して安全においしく食事をいただきましょう。

食中毒予防の3原則

つけない

調理の前後は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

次のような時は手洗いを！

- ★調理を始める前
- ★生肉や魚、卵を扱う前後



※手荒れや手に傷がある場合は、手袋を装着して料理をすると清潔です。

増やさない

生鮮食品は、購入後すみやかに冷蔵庫に入れて保管しましょう。



※冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。

やっつける

食品の中心部まで、しっかり加熱しましょう。



※生や半生で食べるのはやめましょう。



【衛生的な手洗い】

さらに詳しく知りたい方は
こちら！



【食中毒予防の6つのポイント】

今月のお口のテーマは 「食べたら歯みがき♪の習慣を！」

歯はいつ、むし歯になって進行すると思いますか？

それはズバリ！寝ている間にじわじわとむし歯は悪化します。

ということで、寝る前の歯みがきがとっても重要になります。

毎日清潔なお口で過ごすためには、毎食後の歯みがきも欠かせません。

でも小さなお子さんだと歯みがきが上手くできなかったり、寝てしまって歯みがきができない日もあるかもしれません。

日ごろから食事やおやつをできるだけ決めた時間にとり、歯をよごさないようにしておきましょう。

規則正しい生活とセットに家族と一緒に歯をみがくことも忘れずに♪

