

# 龍食だより～いただきます～



龍ヶ岳共同調理場 文責 梶山

梅雨入り間近となりました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い時もあり、体調を崩しやすいときです。食事の手洗い・うがい、清潔なハンカチを身に着けるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から 9月ごろまでは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。以下の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。

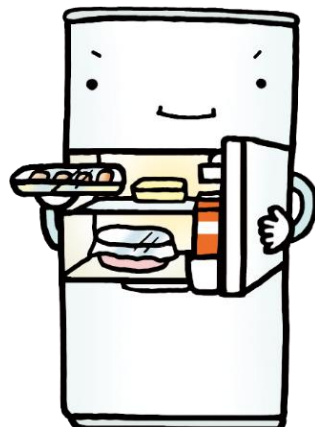
## 食中毒予防の3原則

つけない！



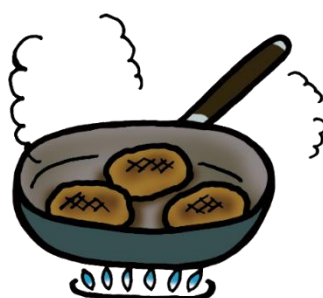
調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

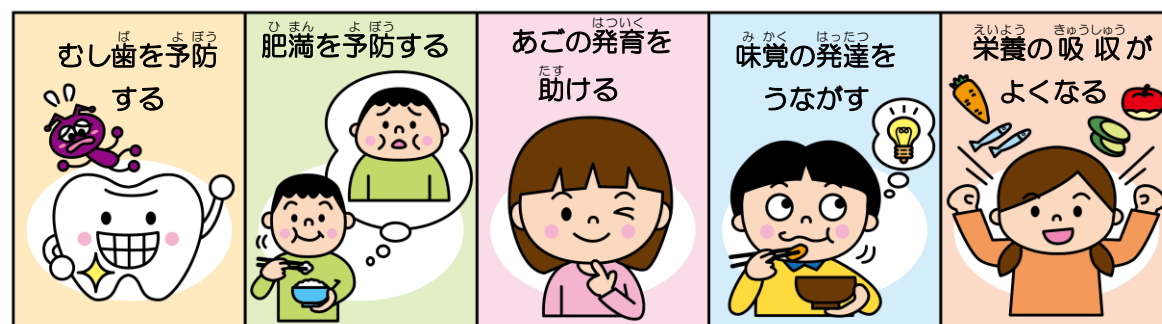
●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかりと実行しましょう。

# ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食べ物をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、よくかんで食べる習慣をつけましょう。そこで4日～10日までの5日間は、食材の切り方の工夫や、かみ応えのある食材を積極的に活用した「歯っぴーメニュー」になっています。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



## かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる  
カルシウムが多くとれる食べ物

