

6月4日からの1週間は、「歯と白の健康週間」です。食事をおいしく食べて、 がこれである。 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。 丈夫な歯と口を保つ ためには、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

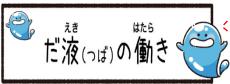












だ渡ちゃん。いつでも口の中にいて、みんなのから とあんまり活躍できないので、残念に思っているよ。









◎ひとで300回を意識してよくかんで食べましょう。

6月に入ると顔の日も多く、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒 い白もあったり体調を崩しやすいときです。後事の前の手洗いやうがい、清潔な ハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。6月頃か ら9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①戴をつけな い(手洗いと覚めの衛生)、②蘭を増やさない(草めに食べる)、③蘭をやっつけ る(十分に加熱して食べる)の食や毒予防の3原則をしっかり等ることが大切 です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

① 讃をつけない







献を やっつける



てきせつ

かんり 食品の適切な管理について知ろう(冷蔵庫編)

冷蔵室 (2~5℃)

カルンマラレシ たまこ とうふ あぶらぁ んぱくひん 一冷蔵室では 卵 や豆腐、油 揚げなどの食品や しょくちゅうさく **や食中毒のリスクを下げることができます**



肉や魚等の切り身はすぐに チルド室にしまいましょう。





野菜室 (3~7℃)

ただし、愛野菜を入れると冷えすぎて悪く なるので、新聞などに包みましょう。

冷凍庫(-20~-18℃)

ヤルンとラレセᢦ<マシンク 冷凍食品は溶ける前にしまいましょう。 かいまののをは、寄り道しないで帰りましょう。

