



食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の大量の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



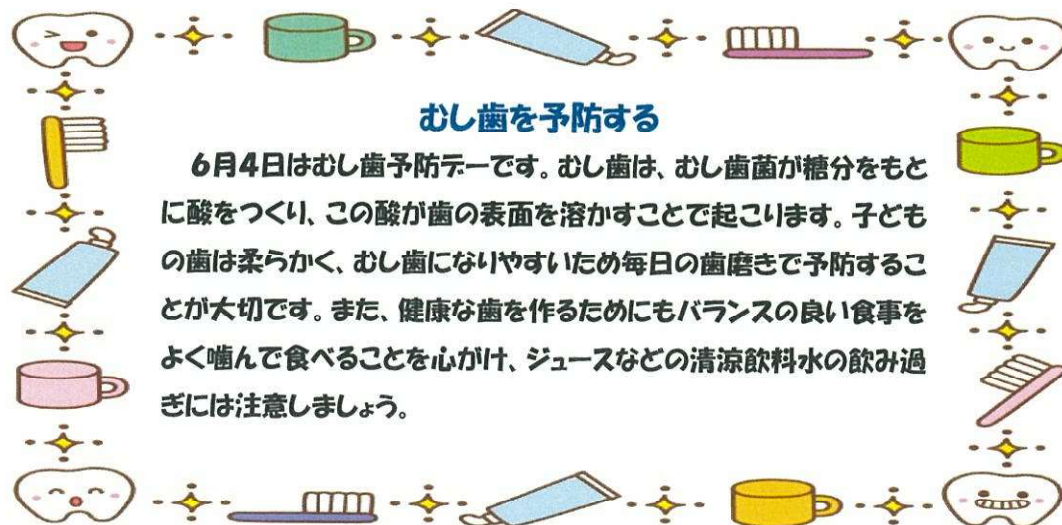
食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

梅雨の季節がやってきました。これから急に気温も上がり、湿度も高くなるので体調を崩しやすくなります。また、食欲もダウンしがちです。こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

蒸し暑いこの時期は、細菌も繁殖し、食中毒が増える季節でもあります。私たち給食調理員も一年で一番気の抜けない日々になります。手洗いや消毒はもちろん衛生面には十分に注意し、安全でおいしい食事作り維持していきたいと思えます。



むし歯を予防する

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいため毎日の歯磨きで予防することが大切です。また、健康な歯を作るためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、ジュースなどの清涼飲料水の飲み過ぎには注意しましょう。