

## しょくちゅうどく ちゅういほう 食中毒 注意報

6月に入り、気温と湿度が高い日が増えてきました。「じめじめ」と感じる季節は、食中毒が心配な時期でもあります。食中毒を起こさないように注意しましょう。

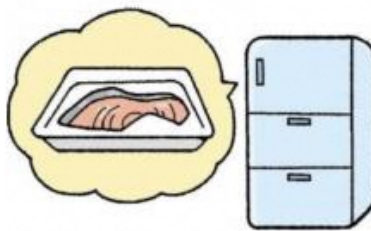
### ～食中毒予防の3原則～

#### つけない



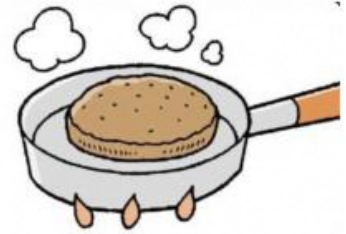
手にはいろいろな菌がついています。食事や料理の前には、しっかり手を洗いましょう。

#### ふやさない



食品を買ったときは、早めに冷蔵庫に入れるようにしましょう。そして、早めに食べきりましょう。

#### やっつける



熱をくわえることで、菌をやっつけます。特に生肉は中心部まで火が通るようにしましょう。



しょくいく 食育×クイズ

### レッツ！ しょくいクイズ

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。だ液(つば)には虫歯予防など、大事な働きがいろいろあります。だ液がよく出るようにするためには、どのようにすればよいでしょうか。

- ① 水をいっぱいのお ② かみごたえのある食品を食べる ③ 甘いものを食べる

【ええ】②かみごたえのある食品を食べる  
かみごたえのある食品は、自然と唾液が分泌されるので、だ液もよく出ります。



京田辺市の給食では、地元でとれた旬の野菜をつかっています。今月の京田辺市産の野菜は、「アスパラガス、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、青ねぎ」です。