



あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。  
気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しく過ごしていきたいと思います。  
6月は食中毒が起こりやすい時期でもあります。ご家庭でも衛生管理や食品の取り扱いにはご注意ください。

## 正しい手の洗い方

- ①流水で手を洗う
- ②せっけんを手取る。
- ③手のひら、指の腹面を洗う。
- ④手の甲、指の背を洗う。
- ⑤指の間(側面)、付け根を洗う。

### 手洗いの手順



- ⑥親指と親指の付け根の部分洗う。
- ⑦指先を洗う。
- ⑧手首を洗う。(内側・側面・外側)
- ⑨流水でせっけんをしっかり洗い流す。
- ⑩清潔なタオルやペーパーで拭く。



## 食中毒に気をつけよう

・食中毒予防三原則として「菌を付けない、増やさない、やっつける」があります。

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。
- ・肉、魚、卵などを取り扱う時には、**取り扱う前と後**に必ず手指を洗いましょう。
- せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。
- ・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。
- ふきんのよごれがひどいときは、**漂白剤に1晩つけ込む**と消毒効果があります。
- 包丁、食器、まな板などは、洗った後、**熱湯**をかけると消毒効果があります。
- たわしやスポンジは、煮沸するとより効果的です。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしてもやっつけることができます。目安は、中心部の温度が**75度1分間以上**加熱することです。



## 6月4日は虫歯の日

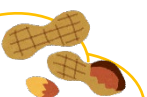
6月の4日～10日は歯と口の健康週間です。  
歯や口の中の健康を見直してみましょう。  
虫歯の予防にはよく噛んで唾液を出すことが大切です。  
間食をするときは、時間を決めて少量にしましょう。  
食後は必ず歯を磨きましょう。上手に歯を磨くコツは、  
歯ブラシを強く押し付けず隅々まで磨くことです。  
ぜひご家庭でも虫歯についてお子様とお話し  
してみてください。



## 6月15日は千葉県民の日

「県民の日」の意義は、「県民が、郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、共に次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日」とされています。  
温暖な気候の千葉県は特産品がたくさんあります。ぜひご家庭でも千葉県の特産品を食べてみてください。

千葉県の特産品は、  
なし、びわ、葱、落花生、すいか  
さつまいも、ほうれん草  
などがあります。



今月から食育の一環として給食に世界の料理を取り入れていきます。  
今月は「中国」です。広大な中国は北京、広東、四川、上海の  
4大中国料理を中心に地方で異なる料理が存在します。  
中国語で「美味しい」は「好吃～ハオチー～」といいます。  
来月も楽しみにしててください。

