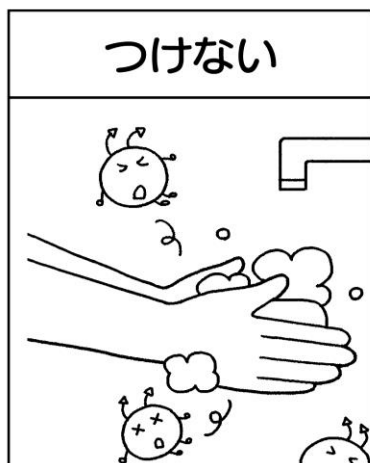


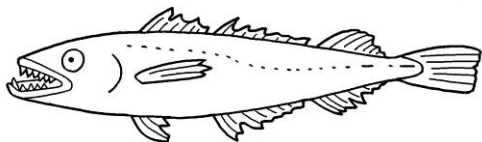
## 衛生に気をくばろう

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて早めに食べる、肉や魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



## メルルーサってどんな魚？



たちの仲間で、ニュージーランドなどでとれます。フライやムニエル、煮魚などにして食べることができ、給食でも白身魚のフライなどで提供しています。



## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べると満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。4日(水)の献立は茎わかめやきのこなどを使った噛みごたえのある献立です。

