



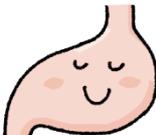
みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



## よくかむことの効果



<p>肥満予防</p> 	<p>脳の活性化</p> 	<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

## 家庭で気をつけたい

### 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

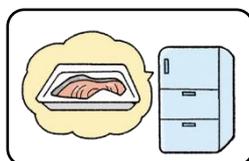
### ◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

#### つけない



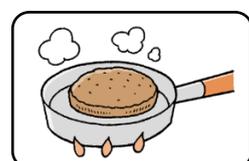
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

#### 増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

#### やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



### お知らせ 太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より

太田市では、学校給食の調理済み給食の放射性物質測定検査を昨年度で終了いたしました。引き続き、給食で使われる精白米とパン用小麦粉は行います。詳しくは 太田市 HP→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています。ご覧ください。