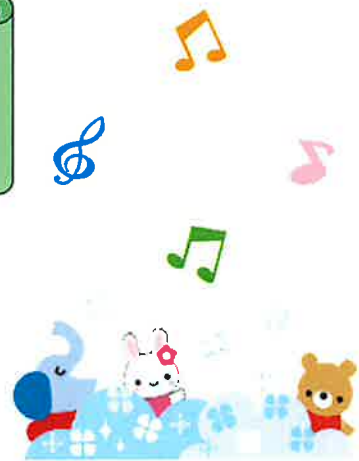


# 6月

## きゅうしょくだより

春のあたたかさから一転、あじさいが咲き始め、今年も、じめじめした梅雨の季節がやってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすく、また、湿度が高く気温も上がってくるため、食中毒が起こりやすい時期です。食事面、衛生面、健康面に注意しましょう。



### 食事前にはていねいに手を洗おう！

#### 《手の洗い方》

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつける。
- ③ 手のひらを洗う。
- ④ 手の甲を洗う。
- ⑤ 指の間を洗う。
- ⑥ 指先を洗う。
- ⑦ 手首、腕を洗う。
- ⑧ 水でよく洗い流す。
- ⑨ 乾いたタオルで水気をふきとる。



水だけ、チョットだけの  
手洗いは、バイキンを  
よろこばせるぞ！



ちょっとしめって  
いる方が好きだよ。

水でかんたんに洗ったのでは、  
つめやしわの中にいる菌が  
水分を吸収して手の表面に  
出てくるため、かえって菌が  
多くなります。

### 元気な体で食中毒を予防しよう！

食中毒は、細菌や有害な物質のついてる食品を食べて起こる病気です。  
予防するためのポイントは、①つけない（清潔・洗浄・手洗い）  
②増やさない（低温管理・乾燥）③やっつける（加熱・消毒）です。  
健康な時に比べて、体の抵抗力が衰えている時は、より食中毒にかかりやすくなります。寝不足、食事の好き嫌いや朝食抜きなどによる栄養のバランスの崩れにより、体の調子が悪くならないように気をつけましょう！



朝昼夜  
1日3食  
きちんと  
食べる



モグモグ

早寝早起き  
お昼寝



zzz  
zzz  
zzz

元気に遊ぶ  
適度な運動

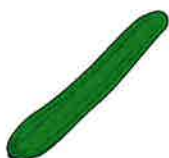


いちに、いちに...



#### 旬の食べ物

#### きゅうり



きゅうりは、年間を通して手に入りますが、6月から8月頃に旬をむかえる夏野菜です。約95%以上が水分でできており、夏場の水分補給に最適です。私たちのカラダに必要な栄養素であるビタミンC、ビタミンKやカリウム、食物繊維などをバランスよく含んでいます。ビタミンCには抗酸化作用、コラーゲン生成サポート、ビタミンKには骨と血管の健康維持、カリウムには体内の塩分濃度調整、むくみ予防、食物繊維には腸内環境を整える、生活習慣病予防などのはたらきがあります。