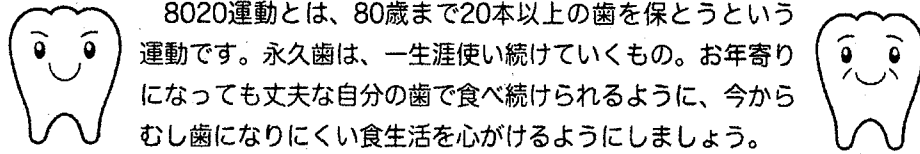




国見町給食センター

いつまでも丈夫で健康な歯でいたいですね

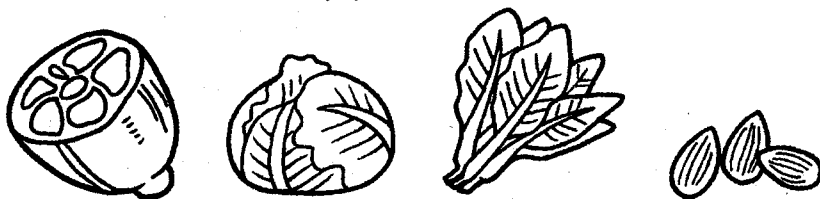


牛乳・乳製品 小魚 海藻  
青菜 大豆・豆製品

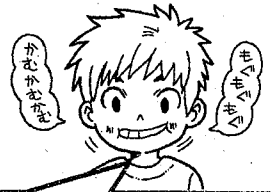
丈夫な歯を作るためにはカルシウムが大切です。

他にたんぱく質、リン、ビタミン類も必要です。バランスよい食事を心がけましょう。

よくかむための食品



かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるもの



よくかむと体にいいことがたくさんあります!

- ひまん予防
- みかくの発達
- ことばがハッキリ
- のうの発達
- はの病気予防
- がんの予防
- い腸が快調
- ぜん力投球

# 冷蔵(凍)庫は…魔法の箱？

梅雨の季節から夏にかけ、大活躍するのが冷蔵(凍)庫！！

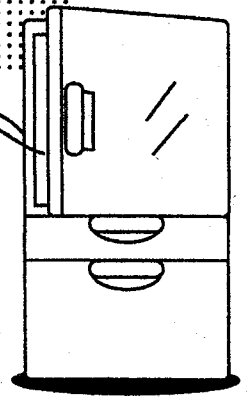
食べ物は、冷蔵(凍)庫で保管することにより、鮮度を保ったり、常温で置く場合よりも長時間の保存ができます。

ただし、食品はあくまでも傷みにくくなるだけで、傷まないわけではありません。

細菌も死滅するわけではなく活動が弱まるだけで、低温になると増殖する細菌さえいます。

冷蔵(凍)庫の使い方…皆さんのお家では大丈夫ですか？

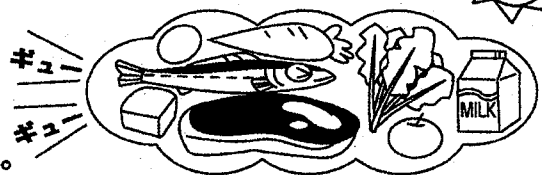
これから梅雨の季節です。上手に使って「食中毒」を防ぎましょう！



それでは早速チェック！！

## ○ 次の4項目のうち、1つでも当てはまれば黄信号！！

- ①扉を開けると食べ物がぎっしり詰まっている。
- ②扉を開けてから何を取り出すか考える。
- ③扉を1日15回以上開ける。
- ④冷蔵(凍)庫の中を1ヵ月以上掃除していない。



## ○ 冷蔵(凍)庫をより効果的に使うために、次のことに気をつけましょう！

### ① 不必要なものまで入れていませんか？

冷蔵(凍)庫に入れなくてもよいものまで入れていませんか？

(※封を開けていないレトルト食品・砂糖・塩・油・常温表示がしてある食品など) 詰め込み過ぎは冷やす力を弱くします。

### ② 料理を熱いまま入れていませんか？

料理が熱いまま冷蔵庫に入れていませんか？ 冷ましてから入れないと庫内温度が上がってしまいます！

### ③ 詰め込み過ぎていませんか？

扉を開けると、なだれのように食品が出てくるような冷蔵庫になっていませんか？

詰め込み過ぎは、冷気の循環が悪くなり、温度が上がりやすくなります。

### ④ ドアを開けっ放しにしていませんか？

ドアを長く開けていたり、ドアの開け閉めが多くなると庫内の温度が上がってしまいます。夏場に30秒間ドアを開けると冷蔵庫内の温度は10℃以上になってしまいます。

開けたら、すぐに閉めるという習慣をつけておきましょう。

### ⑤ 定期的に掃除していますか？

汚れていないようでも、冷蔵庫内は意外と汚れています。冷蔵庫が汚れていると、細菌が繁殖しやすくなります。定期的な掃除を心掛けましょう。週に一度は庫内を点検し、汚れた所はふきましょう。そして、月に一度は中身を出して掃除をし、アルコール消毒をしましょう。

