



湿気が多い梅雨の季節がやってきます。この時期は蒸し暑さによる寝不足などで体調をくずしやすく食中毒にも気をつけなければいけません。日々の食生活や、手洗いなどの衛生管理を見直し、体調管理をしっかり行って、梅雨の時期を乗り切りましょう。

●きれいに手を洗おう!!●



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

6月9～13日は「地場産週間」です

期間中は普段以上に山口県産、防府市産の食材を使用しています。地元でとれた食材をよく味わって食べましょう。

主な山口県産・防府市産の食材



地元の味を楽しみましょう♪

ほかにも、米や小松菜、たまねぎ、葉ねぎは防府市産、牛乳やキャベツ、きゅうり、もやしは山口県産のものを使用する予定です。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

歯の健康 3択クイズ

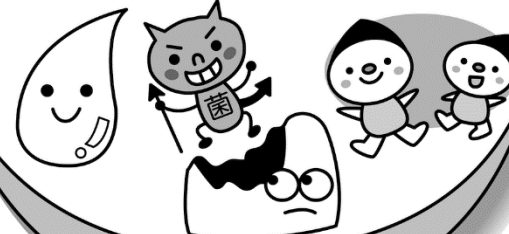
レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1

レベル★

食べるときに口の中に
出てくるものは？

- ① だ液 ② 虫歯 ③ 小人



Q2

レベル★★

歯の健康にとって、あまり
よくない食べ方は？

- ① ゆっくり時間を
かけて食べる
② 飲み物で流しこみ
ながら食べる
③ おやつにかたい物
を食べる



Q3

レベル★★★

よくかむと、体のどこの
働きがよくなる？

- ① 脳 ② おなか ③ 足



Q4

レベル★

よくかまないと、
どうなる？

- ① 太りやすくなる
② 虫歯になり
にくくなる
③ 消化しやすくなる



レベル★★

Q5

歯の健康にとって、よい料理は？

- ① カレーライス ② ラーメン ③ 和食(焼き魚など)



こたえ Q1=①[歯の健康に欠かせない、口から出るつばのこと] Q2=②[水分を取りながら食べ続けると、だ液の量を減らしてしまう] Q3=①[かむことで、脳の血の流れがよくなり、記憶力や集中力がアップする] Q4=①[かまないと、脳がおなかいっぱいと感じにくくなり、食べすぎてしまう] Q5=③[和食にはかみごたえのある材料が使われることが多く、だ液がたくさん出ること、虫歯予防にもなり、歯の健康が保たれる]