



梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう！

◇◇6月は『食育月間』です◇◇

『食育月間』は、豊かな人間性を育み、生きる力をつけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ご飯を作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食にかかわる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。

よく噛んで食べよう

噛むことには様々な効果があります。よく噛んで食べることを心がけましょう。

- ☆むし歯予防
- ☆消化・吸収をよくする
- ☆脳の働きを活発にする
- ☆味覚の発達

食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの時期は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということがあるので、きちんと予防しましょう。

★家庭での食中毒対策★

- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、ほかの食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。

1. つけない
消毒・洗淨・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