



6月は食育月間です!

食育月間

ふり返って  
みよう!

毎日の  
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?

2



好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にさせていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

歯と口の健康週間(6/4~10)

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

- ☆時間を決めて食べる。(ダラダラ食べない)
- ☆かたいものをよくかんで食べる。
- ☆骨や歯のもとになるカルシウムを摂る。
- ☆好き嫌いせずにバランスよく食べる。
- ☆食べたらしっかり歯をみがく。



梅雨入り間近となりました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)

②菌を増やさない(早めに食べきる)

③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)

の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう!!

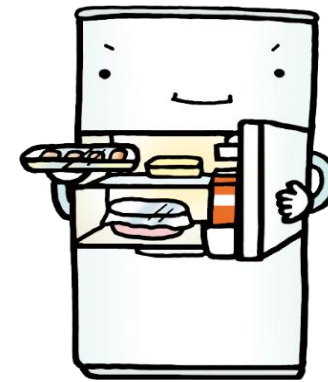
食中毒予防の3原則

つけない!



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

※注意※

細菌やカビが増えて腐った食べ物は、見た目が変わったり、変な味やにおいになったりするので気づきやすいのですが、食中毒を起こす食中毒菌の中には増えても食べ物の見た目や味に変化が出ないものもあります。作ってから時間がたちすぎてしまったものなどは、口に入れずに、思い切って捨ててしまうことも大切です。