



しゃくちゅうどく しんばい きせつ  
食中毒が心配な季節です！

がつ  
6月

# ごちそうさま



## しゃくちゅうどく よぼう さんげんそく 食中毒予防の三原則

### つけない

ねんい て あら つか ちゅうり きく  
念入りに手を洗い、使った調理器具は  
すぐに殺菌・消毒する。

### やっつける

しゃくひん ちゅうしん ぶ ぶんいじょう  
食品の中心部まで85℃で1分以上  
加熱すれば、ほとんどの食中毒菌など  
は死滅します。



### ふ

つめ つかい もの は つかい うち に、 あたた かい もの は  
冷たいものは冷たいうちに、温かいものは  
温かいうちに早めに食べましょう。

## しゃくちゅうどく よぼう ぽいんと 食中毒予防のポイント

- ① **買い物** …… 消費期限など表示を確認する。肉・魚などは、汁がもれないように分けて包み、出来れば保冷剤や氷も利用し、購入したら寄り道せず帰る。
- ② **保存** …… 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れ、食品から汁がもれないようにし、つめすぎない。冷蔵庫は10℃以下、冷凍室は-15℃以下に保ち、早めに使いきる。
- ③ **料理の下準備**…肉・魚・卵を扱う時は、こまめに石けんで手洗いをし、まな板を使い分け、切った後のまな板・包丁は熱湯消毒などをしておく。
- ④ **調理** …… 調理前に手洗いをし、料理の加熱は中心まで十分に作る。
- ⑤ **食事の時** …… 食卓につく前に石けんで手洗いをし、清潔な器具や食器を使う。調理前の食品はもちろん、調理後の食品も長時間室温に放置しない。
- ⑥ **残った食品**… 残った食品は清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保存し、温め直す時も十分に加熱する。時間が経ちすぎたり、ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。



※予防方法を守って、食中毒をなくしましょう！また、調子が悪くなった時には、かかりつけの医師に相談しましょう！

## がつ しゃくいくげっかん 6月は、「食育月間」です！



じぞくかのう かいほつもくひょう  
持続可能な開発目標であるSDGs(エスディージーエス)のわかりやすい入口として  
食育が注目され始めています。  
けんこうめん しゃくひんろす にさんかたん ぞさくげん しゃくじょうじ せうりつ こうじょう  
健康面や食品ロス、二酸化炭素削減、食料自給率の向上などで地球環境の負担を  
減らし、未来につなげる意識が育つことに繋がると言われています。



からだ きそをつくる ようじき しゃくひん きょうみ  
体の基礎をつくる幼児期から食品に興味をもつことは、生涯におけるバランスの  
良い食事や望ましい生活リズムにつながっていきます。また、楽しく食事をした体験  
は、マナーや食べ物のことを知る良い機会になり、自然のめぐみや「食」に関わる人々  
への感謝の気持ちも深まります。

「夕飯に、何を食べていい?」、「どんな味がするのかな?」などの会話でも大丈夫!

「よく噛んで食べようね!」の声かけから、みんなで「食育」を始めてみませんか!



## たわらさん にゅうか 田原産たまねぎ入荷!!



こうりつ ほいくしょ えん きょうじく しゃくいく じぼさんやさい しょう  
公立保育所、こども園の給食では、食育のひとつとして地場産野菜を使用しています!

ことし がつ かげつていど たわらさん こんだてざいりょう つか よてい  
今年も6月から1ヶ月程度、田原産のたまねぎを献立材料として使う予定です。

※地場産の大豆で作った味噌や9月にかぼちゃ、11~1月に田原産の玄米、1月に黒豆も毎年使っています!