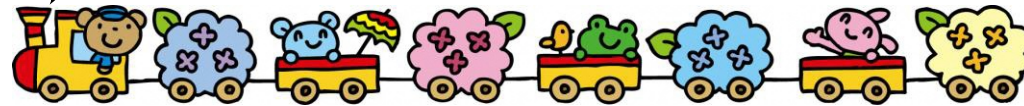




しよくちゆうどく しんばい きせつ  
食中毒が心配な季節です！

# ごちそうさま



## しよくちゆうどく 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  
さっきん しょうどく  
すぐに殺菌・消毒する。

### やっつける

しよくひん 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  
かあつ ほとんどの食中毒菌など  
は死滅します。



### ふ 増やさない

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

## しよくちゆうどく 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 …… 生の肉や魚・卵を扱う時は、こまめに石けんで手を洗う。まな板・包丁は使い分け、切った後は熱湯消毒などをしておく。
- ④ 加熱調理 …… 加熱調理前に手洗いをし、料理の中心まで十分に火を通す。
- 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。



※食中毒は、予防方法をきちんと守れば予防できます。もし、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！

## 6月は、『食育月間』です！



「食」に関する知識と選択する力を身につけ、自ら健康的な食生活を実践していくための力を育てようという取り組みを食育といいます。

## 毎月19日は、『食育の日』です



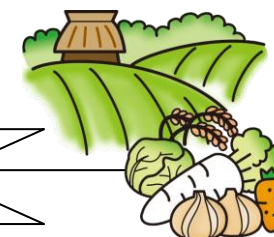
語呂合わせでも決められましたが、食育を考える良いきっかけ作りになっています。体の基礎をつくる幼児期から食品に興味をもつことは、生涯におけるバランスの良い食事や望ましい生活リズムにつながっていきます。また、楽しく食事をした体験は、マナーや食べ物のことを知る良い機会になり、自然のめぐみや「食」に関わる人々への感謝の気持ちも深まります。

「今日の夕飯に、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 田原産たまねぎ入荷!!



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!

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、11~1月に田原産のエコ米も毎年使っています!