

がつ
6月は
「食育月間」
です！



ごちそうさま



しょくちゅうどく しんばい
食中毒が心配な
きせつ
季節です！！



「食べる力」=「生きる力」 楽しく食べる子どもに！

～ 食事の「リズム」がもてる ～

食事のとき、おなかはすいていますか？ぐっすり眠って、たっぴり遊ぶと、自然に空腹を感じられます。1日3回の「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」でメリハリのある生活を！



～ 味わって食べる ～

食事の楽しさは、おいしさを知ることからはじめられます。離乳食のころからさまざまな味を経験することで食べようとする意欲が育ちます。



～ 一緒に食べたい人がいる ～

食事の時間は楽しいですか？「みんなで食べるとおいしい！」と感じるのは相手と気持ちが通じるから。共通の話題が生まれ、ココロまで満腹になるでしょう。



～ 食事作りや準備にかかわる ～

お手伝いしていますか？食事にかかわるお手伝いは生活力を高め、マナーや習慣を覚える良い機会です。子どものできることを増やしていきましょう。

～ 食生活や健康を意識する ～

食べものの話をしていませんか？食への興味と関心は食べるシアワセの発見につながるでしょう！

「よくかんで食べようね！」
「どんな味がするかな？」
食卓での会話から「食育」
を始めてみましょう♪



食中毒予防の三原則

つけない

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

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。

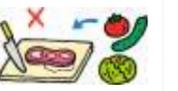
増やさない

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。



家庭でできる「食中毒予防」の6つのポイント

- ① 食品の購入 … 消費期限など表示を確認する。肉や魚はできれば保冷剤や氷などと一緒にそれぞれ分けて包む。購入後は寄り道せずまっすぐ帰ろう。
- ② 保存 … 食品はすぐに冷蔵庫に入れ、肉や魚は汁がもれないように包んで保存する。冷蔵庫に入れるのは7割程度にし、詰めすぎないようにする。
- ③ 下準備 … 肉・魚は生で食べる食材から離す。肉・魚を切ったまな板と包丁は洗って熱湯をかけておく。
- ④ 調理 … 作業前に手を洗う。料理の加熱は中心まで十分に作る。
- ⑤ 食事 … 食事の前に手を洗い、盛り付けは清潔な器具や食器を使う。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、温め直しは十分に加熱する。時間が経ちすぎたり、ちょっとでもあやしいと思ったら捨てる。



季節の果物 メロン



18日(水)のおやつ
に登場するよ！

旬は5月下旬から8月上旬。水分が多く、果物の糖質は吸収が速いので、夏の水分補給や疲労回復にも最適です。体内のナトリウムバランスを整えるカリウムや抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれています。

