



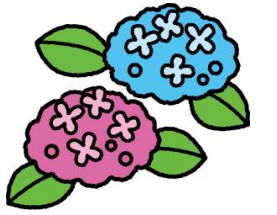
がつ 6月は「食育月間」、
まいつき 毎月19日は
「食育の日」です！



ごちそうさま



しょくちゅうどく しんぱい
食中毒が心配な
きせつ 季節ですね！



たの 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？



おなかが、グー！
カラダで感じる
おいしい時間♪

～ 味わって食べる ～
おいしさを見つけられますか？

かみかみ、かみかみ、
おいしさかもーん！



～ 一緒に食べたい人がいる ～
食卓はコミュニケーションの場
食事の時間は楽しいですか？



一緒に食べると
ココロまで満腹！

～ 食事作りや準備にかかわる ～
一緒に食事づくりをしていますか？
できることを増やしていきましょう



やりたい！できた！
キッチン発、
わくわく料理♪

～ 食生活や健康に主体的にかかわる～
食べものの話をよくしていますか？
食に興味と関心を持てる子に



食べるシアワセ
大発見！

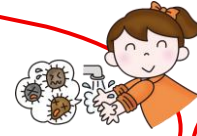
「今夜は何を食べたい？」
「よくかんで食べようね！」
「どんな味がするかな？」
食卓での会話から「食育」
を始めてみましょう♪



しょくちゅうどくよぼう さんげんぞく 食中毒予防の三原則

つけない！

ただ正しい手洗いと食材の扱い



ふ 増やさない！

適切な保存と調理

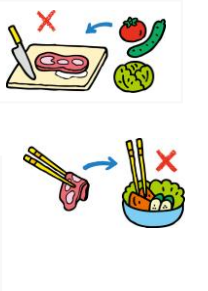


やっつける！
十分な加熱や清潔な調理環境

かてい 家でできる「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チェック。肉や魚はそれぞれ分けて包み、保冷剤や氷、保冷バッグを活用し、寄り道しないでまっすぐ帰ろう。
- ② 保存 … 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！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。



ねっちゅうしょう 熱中症にもご注意を！

本格的な夏を前に6月は梅雨による高湿度と気温の上昇が重なるタイミングです。
体温調節を妨げて熱がこもりやすく、知らないうちに体が危険な状態になることも。
食欲はありますか？夜はよく眠れましたか？機嫌はいいですか？
こまめな水分補給はもちろん、早寝・早起きを心がけ、朝食は必ずとみましょう。

