

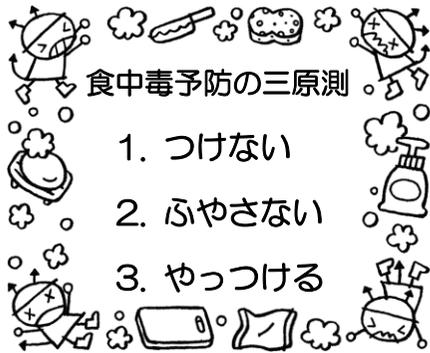


梅雨入りを迎える6月。アジサイがきれいな花を咲かせ、カエルの元気な鳴き声が聞こえてくる季節です。これからどんどん暑くなり湿度もあがってきますね。食べ物にはカビが生えやすくなり、食中毒が起こる危険がグンとあがります。お料理にはしっかりと火を通し、作ったものはすぐに食べましょう。また、慣れない暑さで体調を崩しやすくなるので、体調管理もしっかりと行い元気に夏を迎えましょう。

## ～食中毒を予防しよう～



食中毒を引き起こす菌は、温度と湿度が大好き。少しの時間でどんどん増えて食中毒を起こします。ポイントを押さえて食中毒を予防しましょう！



### 食中毒予防の三原則

1. 触らない
2. 洗わない
3. 洗う

### 2. 洗わない

購入後の肉や魚は出来るだけ早く冷蔵庫へ。細菌の多くは高温多湿な環境ではどんどん増えていきます。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

### 1. 触らない

生の肉や魚を切った後は包丁とまな板をしっかりと洗いましょう。熱湯やハイターで消毒すると安心です。生で食べる野菜はいちばん最初に切るといいですよ。調理前の手洗いも忘れずしっかりと。



### 3. 洗う

ほとんどの細菌やウイルスは加熱すると死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です！

## 6月は「食育月間」

「食育」と聞くとどのようなことを思い浮かべますか？

食育基本法には「食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資すること」とありますが、

きちんと3食食べる みんなで楽しく食事をする お皿の準備をするなど、普段ご家庭でしていることもりっぱな食育です。

むずかしく考えず、食についてご家庭でできることからしてみませんか？

### お食事マナーの基本



「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」は、私たちが生きていくために、命をくれた動植物や、手間をかけた人たちに対する感謝の気持ちを表す言葉。そして「ごちそうさま」は多くの生き物の命を“ごちそう”になり、また良い“ごちそう”を食べられたことへの感謝の言葉といえるでしょう。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」を伝えたいですね。



### 親子でキッチンに



子どもたちは何にでも興味津々。

お手伝いをしたお料理は、いつもよりいっぱい食べてくれるかも！

何ができるかな？

- ・おはしを並べる
- ・レタスをちぎる
- ・パンにジャムをぬる
- ・やさいの皮をむく
- ・サラダをまぜる
- ・おにぎりをにぎる



### 6月7月のおいしい食材

- \* いんげん おくら ししとう しょうが
- ニンニク ブッキーニ じゃがいも パプリカ
- \* うめ サクランボ びわ
- \* ○ \* ○ \* ○ \* ○

