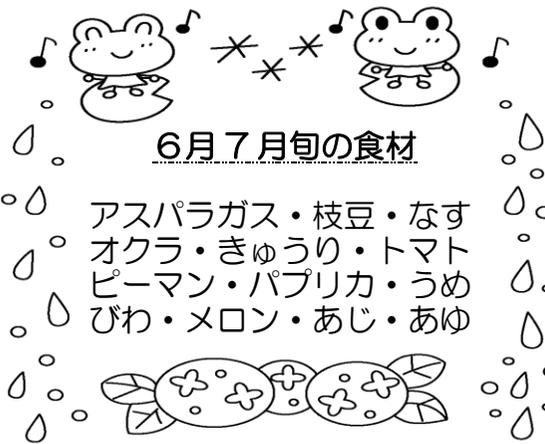


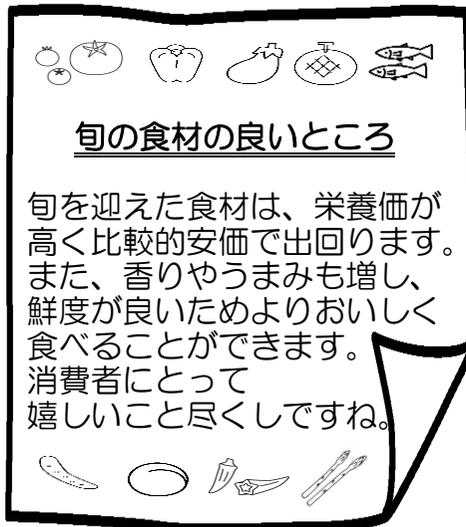


梅雨の季節となり雨がしとしとと降り続けますがあじさいの花は美しく色づきはじめ、見ごろを迎えようとしています。気温や湿度が高くなると心配になるのが食中毒です。この季節は食べ物に細菌が増えやすく食中毒になる危険性が高い時期です。おいしく食事ができるように食中毒予防を心がけることが必要です。蒸し暑くなりますが体調に気を付けながら雨の季節も元気に乗り切りましょう。



### 6月7月旬の食材

アスパラガス・枝豆・なす  
 オクラ・きゅうり・トマト  
 ピーマン・パプリカ・うめ  
 びわ・メロン・あじ・あゆ



### 旬の食材の良いところ

旬を迎えた食材は、栄養価が高く比較的安価で出回ります。また、香りやうまみも増し、鮮度が良いためよりおいしく食べることができます。消費者にとって嬉しいこと尽くしですね。

### ◎梅で疲労回復！！



『梅』に含まれるクエン酸には食欲増進や疲労回復の効果があります。蒸し暑くてなんだか体が疲れる・・・といった今の季節にはぴったりの食材です。酸っぱい梅干しが苦手な方には梅シロップがおすすめです。炭酸水や水で割って甘い梅ジュースとして飲むことができます。ご家庭でも簡単に作ることができるのでお子様と一緒に作る過程を楽しむ事もできます。

### <食中毒予防の3原則>

#### 1, つけない

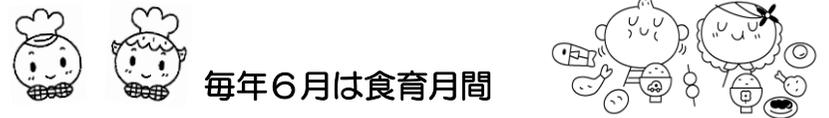
調理や食事の前は必ず手を洗い食べ物に細菌をつけないようにしましょう。

#### 2, 増やさない

冷蔵や冷凍が必要な食品は適切な場所にすぐ保管し、作った物は速やかに食べて細菌を増やさないようにしましょう。

#### 3, やっつける

加熱が必要な食品は十分に加熱しましょう。生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗った後熱湯で消毒し、細菌をやっつけましょう。



『食育』は私たちが健康な生活を送るために必要な「食べる力」を身に付けるための大切な取り組みです。ご家庭でも身近な事から取り組んでいくことができます。

「いただきます」「ごちそうさま」は言えていますか？  
 このあいさつには食材の生産や調理に携わる方々、そして命に「ありがとう」という気持ちが込められています。日々感謝の気持ちを持ち、周りの人たちと楽しく食べる、それだけでも「食べる力」は少しずつ育まれていきます。