

食育だより

今月の給食目標「衛生に気をつけよう」



家庭でも気を付けたい！ 夏場に多い細菌性の食中毒！

梅雨時期は湿気が多くなり、食中毒の発生が多くなります。食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、色々なものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。

家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

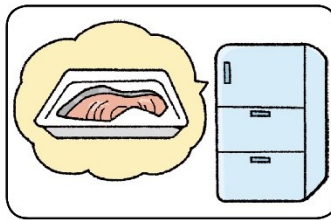
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



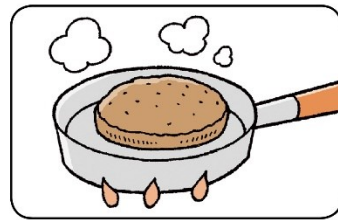
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

お子さんと一緒に
お読みください。

「よくかみましょう」って、どうして？

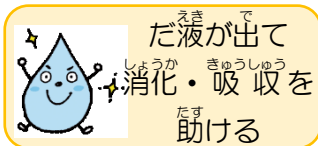
「一口30回かみましょう」と言われたことはありませんか？食べ物をよくかむと、どんな良いことがあるのでしょうか？



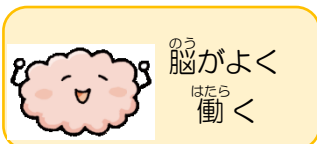
よく噛むことの効果



ひまんぼうし
肥満防止



だ液が出て
消化・吸収を
助ける



のう
脳がよく
はたら
働く



むし歯
予防

かむ回数を増やすために



かみこたえの
ある食べ物を
食べる



飲み物や汁物
などの水分で
流し込まない



食材を大きく
切る