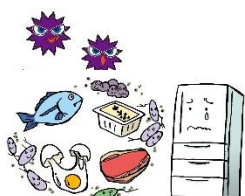


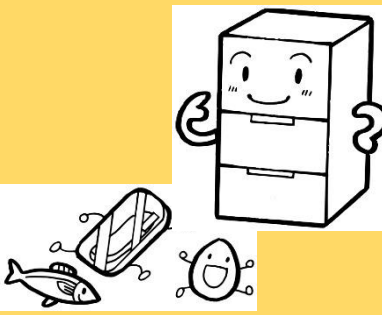
湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。
食中毒を防ぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切です。
外から帰ってきた時やトイレのあと、食事の前には必ず手を洗いましょう



食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物資がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまです。夏場は特に細菌による食中毒が多くなりますので注意が必要です。時に命に関わる場合もありますので「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

しよく ちゅう どく よ ぼう さん げん そく 食中毒予防の三原則

 付けない	 増やさない	 やっつける
 ・手をきれいに洗う。 ・野菜やくだものは流水で洗う。 ・調理器具は清潔なものを使用する。 ・生の肉や魚がほかの食べものとくっつかないようにする。 ・加熱しないで食べるもの（サラダなど）から取り扱う。	 ・生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ・すぐに食べない場合は冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	 ・加熱が必要な食品は、中心部までしっかり火を通す。 ・生の肉や魚を切った包丁、まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒する。



手洗いのポイント！

石けんをよく泡立てて、洗い残しのないよう念入りにこすり洗いをしましょう。食事や調理の前、トイレの後、帰宅時、運動や掃除などで手が汚れた時も注意が必要です。指先、指の間、手首など汚れが残りやすいところは特に注意して洗うようにしましょう。





毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる」とことと位置付けています。

子どものころに身につけた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できるところから「食育」に取り組んでみませんか？

か てい と く しょく いく こう か 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



・家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。

・一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味関心が高まります。

・朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

・体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

・行事食や郷土料理を取り入れる



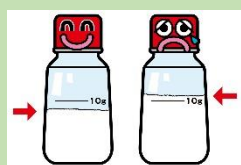
伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

・さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

・減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

・家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べものや自然の恵み生産者への感謝の心を育みます。