



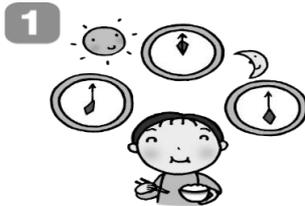
## 6月は 食育月間

です。

ふり返ってみよう！  
毎日の食生活



4 食事の準備や後片付けを一緒にしていますか？



1 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？



2 好ききらいをしないで食べていますか？



3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



7 食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

## かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心に「いいこと」がたくさんあります。今月は、「かむ」ことをいつも以上に意識して食事をしましょう！



記憶力を高める！



リラックスできる！



むし歯を予防する！



表情が豊かになる！



消化・吸収をよくする！



歯並びや発声がよくなる！



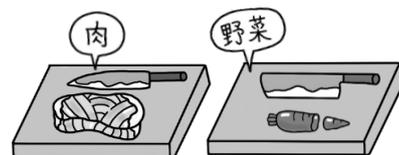
運動能力をフルに発揮できる！

食べ過ぎを防ぐ！



梅雨入りも間近です。天候が不順で人の体力が落ちる一方、細菌は活動が活発になってきます。安心して食事ができるように、3つのポイントを守りましょう。

# 衛生的な食事のための3つのポイント



## ① つけない

・料理をするときや食べる前には、手をせっけんでていねいに洗う。



\*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。

\*給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ったものを納品していただいています。

## ② ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。

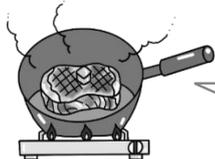


保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくことさらに衛生的です。

\*給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

## ③ やっつける

・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。  
(とくに肉の生焼けには注意が必要です)



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

\*給食では、原則として、すべての食品を加熱します(中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85~90℃で90秒以上)。

# まちがいさがし

# てあら 手洗い

答えはランチルームの入り口に!!

みぎ ひたひ え 右と左の2まいの絵には、ちがうところが6つあります。みつけたら、右の絵のちがうところに○をつけましょう。

