

おいしいね！おいしいよ！

令和5年度6月 寝屋川市保育課

紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。体調・衛生管理に気を付けて、じめじめとした季節を乗り切りましょう！

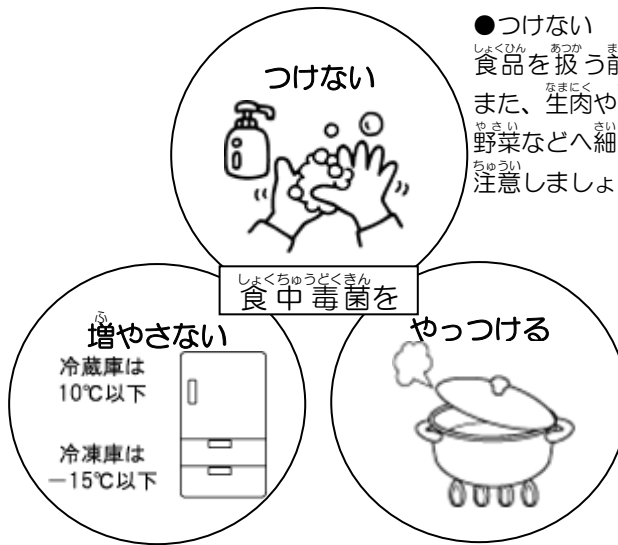


☆食中毒にご注意！

温度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあり、食中毒発生の危険性が高まります。ご家庭においても食中毒予防について見直してみましょ。ポイントは、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つです。

●増やさない

食べ物に付着した細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。生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫へ。



●つけない

食品を扱う前には必ず手を洗いましょう。また、生肉や魚から、加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないように注意しましょう。

●やっつける

多くの細菌類やウイルスは加熱によって死滅します。表面だけでなく、中心まで十分に加熱しましょう。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

☆6月は「食育月間」です

?食育とは?

『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てることであるとされています。

乳幼児期の食育において特に重要なのは、食べることや食材に興味を持ってもらい、

「食べるって楽しい!」と思える体験を積み重ねてあげることです

《ご家庭でできる身近な食育の紹介》

*一緒に楽しく食べる



*食事のお手伝い



*野菜などを育ててみる



「おいしいね」などの日々の声掛けや、料理の美味しそうなにおいなども立派な食育のひとつです。ぜひご家庭でも意識してみてくださいね。