

おいしいね！おいしいよ！ 令和6年度6月 寝屋川市保育課

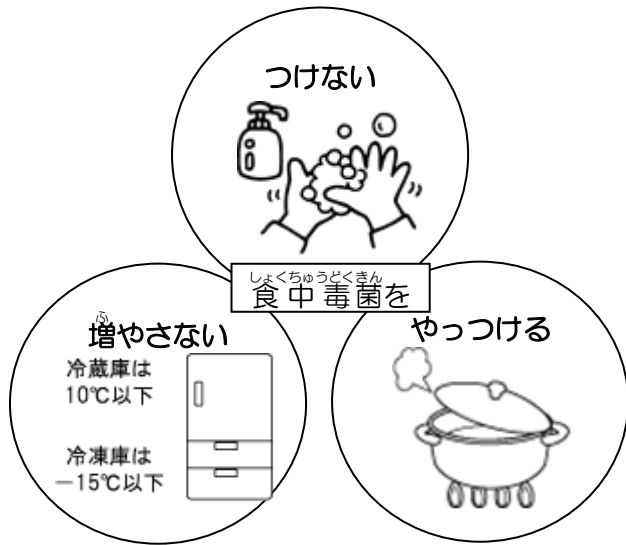
紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。体調・衛生管理に気を付けて、じめじめとした季節を乗り切りましょう！



食中毒にご注意

☆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う。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。



☆「つけない」

食品を扱う前には手を洗いましょう。

☆「増やさない」

菌を増やさないために、生鮮食品やお惣菜はできるだけ早く冷蔵庫へ入れましょう。

☆「やっつける」

多くの細菌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。

6月は食育月間

☆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。

6月4日は虫歯の日

6月4日は6（む）4（し）にちなんで虫歯予防デーと位置付けられています。

健康な歯を作るためには、毎日の歯磨きやバランスのいい食事はもちろん、食事の際によく噛む習慣をつけることも大切なことです。給食の献立にも、よく噛む食材が使われています。

