



梅雨真っ只中でジメジメとした日が続いています。

この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

6月は「食育月間」です

農林水産省では「食育」は生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされています。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声かけも十分な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみて下さい。

食事のマナー



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。

食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさん褒めるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

なぜ6月が食育月間なの??

食育基本法が成立した月が平成17年6月であることや、学校生活や社会生活等の節目に当たる年度明けの時期で、進学や就職、転勤などの影響が少ない月が適当だということで、6月が食育月間となったそうです。また、毎月19日は「食育の日」として内閣府が定めています。

「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、普段の食生活を見直し、できることから始めてみましょう。

食中毒を予防しよう!!

食中毒を予防する 3つのポイント

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう。

1. つけない

清潔・洗浄・手洗い



手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は用途別に用意する。

2. 増やさない

低温管理・乾燥



冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。

3. やっつける

加熱・消毒



しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。