



湿度が高くジメジメするこの時期は、食欲もダウンしやすくなります。喉が渴いた時だけでなく、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。
また、高い湿度と気温のため食品が傷みやすくなります。衛生面に十分注意して、手洗い・うがいをしっかりし、食中毒の予防に気をつけましょう。

6月は「食育月間」です

「食育」と聞くと特別のここのように思ってしまいがちですが、何気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ましょう。

食事のマナー



「命をいただく」という意味も込められた食事の挨拶。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。たくさんほめるようにし、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「これが自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

親子クッキングのすすめ



「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです。

★**ちぎる**…レタスやキャベツをちぎってみましょう。

★**洗う、茹でる**…水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子どもたちにとっては大きな経験です。

★**もむ**…野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしく食べられます。

★**まぜる**…調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。

〈塩味〉油・酢・塩＝2:1:0.1 / 〈醤油味〉油・酢・醤油＝2:1:1

酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK！お好みの味へ調節して下さい。



食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！！

1. につけない

清潔・洗浄・手洗い

洗う・別々に使う・包む



2. 増やさない

低温管理・乾燥

冷蔵・冷凍保存



3. やっつける

加熱・消毒

食材・器具の殺菌



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。