



きゅうしょくだより 6月

梅雨の季節になり、これから夏にかけて気温も湿度も高くなるので食中毒が発生しやすくなります。カビや細菌などの微生物の活動が活発になるため、衛生面に気を配る必要があります。調理器具やふきん類の消毒もこまめに行い、食中毒予防に心がけましょう。



食中毒予防の三原則

- ・ しっかりと加熱して細菌を死滅させる。
- ・ 生の食材（肉・魚など）を切った包丁、まな板はきれいに洗い、消毒する。
- ・ 調理器具、ふきん類の消毒もおこなう。

やっつける

- ・ 出来上がった料理は細菌が増殖する前に食べきる
- ・ 保冷剤などで手早く冷やして冷蔵庫、冷凍庫で保管する。

ふやささない

- ・ 調理前、食事前の手洗いを忘れない。
- ・ 生の食材（肉・魚・卵など）は、他の食べ物とくっつかないようにする。

つけない



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』



「ひみこのはかいーぜ」

弥生時代の卑弥呼は、噛む回数が現代の6倍だったそうです。

おそらく卑弥呼はよい歯をしていたのでは、という想定から、このキャッチフレーズが生まれました。

子どもたちに覚えてもらい、もっとよく噛んで食べよう！
と思ってもらえるようにとの願いが込められています。



- 『ひ』 肥満防止
- 『み』 味覚の発達
- 『こ』 言葉の発音はっきり
- 『の』 脳の発達
- 『は』 歯の病気予防
- 『が』 ガン予防
- 『い』 胃腸快調
- 『ぜ』 全力投球

食育月間

6月は『食育月間』です。

子供のころに身に付いた食習慣を改めるのは、簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。



食育の一例です。御家庭でも、できることから取り入れていきましょう。

ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



親子で一緒に食事の支度をする



朝食を食べる習慣をつける



郷土料理や行事食を取り入れる



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



すみだ食育フェス 2024
『食育で みんながつくる 笑顔の環』

墨田区からのお知らせです。

開催期間：6月19日（水）～6月23日（日）※詳細は、区HPをご覧ください。

開催時間：午前9時～午後4時 ※展示期間

展示会場：区役所1階アトリウム(展示)、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことをめざし、地域の方々との協同で食育活動を推進しており、より広く知ってもらうため、6月の食育月間に併せてイベントを開催します。会場では、様々な「食」に関して小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や、野菜の推定摂取測定体験なども予定しています。

ご家庭でもこの機会に「食」についてお話する機会を持ってみませんか？