



食育だより



令和6年6月

いよいよ梅雨の季節に入ります。温度・湿度ともに高くなり
こんな時期は食中毒をおこす細菌が大活躍します。
食生活に気をつけ、身の回りも清潔にして元気に過ごしましょう。



食中毒予防の三原則



洗浄・清潔



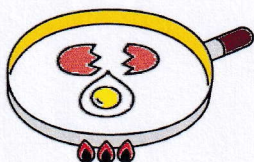
菌を増やさない

冷却・迅速

菌をつけない

菌をやっつける

加熱・殺菌



細菌が増えやすい温度

25℃～35℃



冷蔵庫の
温度は5℃
以下

粗熱がとれたら冷蔵庫で保存

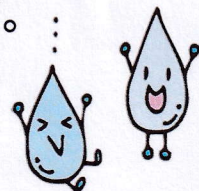
菌が繁殖するために必要な条件は温度・水分・栄養分です。

6月は気温が高くなり始めています。

加えて梅雨の雨で湿度も高くなる時期となり、

上記の条件の温度・水分がそろっています。

予防のためにも、食材の取り扱いや料理後の食品の保存方法などにも
注意をしていきましょう。



6月4日は虫歯予防デー

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「虫歯予防の日」とされています。

これを機会に歯や口の中を見直してみませんか？

健康で丈夫な歯を育てるために日ごろからよく噛んで食べる習慣を
身に付け歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

