

はびきの食育だより

夏休みは家庭で食育をすすめるチャンス!

おすすめ!食育

①家族で食卓を囲む。



②食事の手伝いをする。



いただきます!

③食事のあいさつ
「いただきます」
「ごちそうさま」をきっちりと。



④早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整える。



長い夏休み、何か1つしてみよう!

⑤行事食などを調べてカレンダーに書きこむ。



⑥家庭菜園など体験する機会を持つ。
(自由研究にも!)

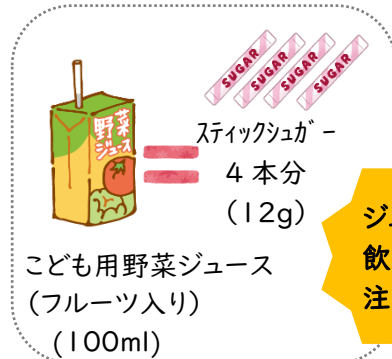


ええっ!ジュースの中には糖分がこんなに?

含まれる糖分を計算すると...

1日に食事も含めて糖分は20gまでが目安です。

スティックシュガー(1本3g)で〇本分!



ジュースの飲みすぎに注意しよう!

食中毒に気をつけよう

～細菌による食中毒を予防するには、3つのポイントがあります。

1. 細菌をつけない・持ち込まない。

...手洗いをしっかりと。肉や魚・卵をさわった後やトイレの後、食べる前などはしっかり手を洗いましょう。
肉や魚を切った包丁やまな板で、生で食べる野菜などを切らないようにしましょう。

2. 細菌を増やさない。...部屋においておかない。冷蔵庫に入れること。

3. 細菌をやっつける。...しっかり中まで火を通す。ハンバーグなどはしっかり中まで火が通ったか確認しましょう。

エアコンをかけても細菌の増える速度がゆっくりになる10度以下にはなりません!!

エアコンがかかっているから、涼しいからと室温に置かないようにしましょう。

冷蔵庫に入れてもゆっくり細菌は増えます。冷蔵庫に入れているからと信じすぎず、早めに食べましょう。

また、冷凍しても菌は死にません。室温での解凍などは菌が増えるため危険です。

食材を見てこれ大丈夫かな?と思ったら、もったいないと思っても捨てましょう。

