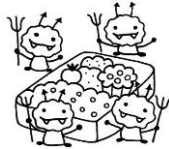


6月 きゅうしょくだよ!



6月に入ると本格的に梅雨の季節がやってきます。
じめじめしてうっとうしい天気が続き、気温・湿度が
上がるので体調を崩しやすくなります。
また、食中毒も流行る季節です。
しっかり予防しましょう!



食中毒予防の基本は「手洗い」

石鹸を使ってきちんと手洗いをしましょう。
食事の前だけでなく、きちんと手を洗う習慣をつけ
手はいつも清潔にしておきましょう!



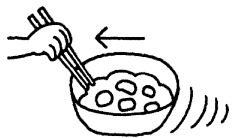
食中毒予防の3原則

- *細菌をつけない
調理や食事の前には必ず手洗い消毒をする。
- *細菌を増やさない
調理されたものは早めに食べる。
保存する場合は容器に入れるかラップに
包んで冷蔵庫(冷凍庫)に
- *細菌をやっつける
食品の中心までよく火が通るよう
にしっかり加熱。



大人も知っておきたい「箸の使い方」

☆
子どもさんに箸の正しい持ち方を教えるのも大切ですが、一緒に食べて
いる人に不快・不潔な感じを与えてしまう箸使いも、少しだけ教えてあげ
たいですね。大人でも意外と知らないことが多いものですが、ここであさ
らひしてみましょう。



×寄せ箸
(箸で器を引き寄せる)



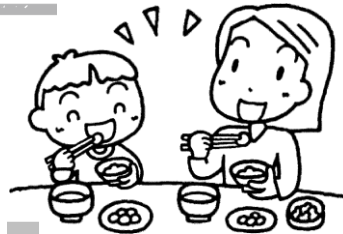
×こじ箸
(料理を箸でかき回して、
自分の好きを探す)



×迷い箸
(どの料理を食べるか迷い、
料理の上で箸を動かす)



×指し箸
(箸で人や物を指し示す)



※水分補給はこまめに!!※

これから暑くなってくると汗をたくさんかき
ます。汗をかくとこまめに水分補給が必要に
なりますが、冷たいものを一度に飲んでしま
うと、胃腸の働きが悪くなってしまいます。
また糖分が多い清涼飲料水を飲みすぎると、
食欲不振や消化不良を招くこともあります。
イオン飲料は熱があるときや風邪をひいたと
きに飲むようにして、普段は水やお茶を少し
ずつ取るようにしましょう。