



家庭でできる食中毒の予防ポイント

梅雨期に入り、ジメジメとして湿度が高く食中毒が発生しやすくなります。家庭でもできる予防は…

- につけない…調理前や肉や魚などを扱う前後、食卓に着く前などには、石けんでしっかり手洗いをしましょう。
- 増やさない…食材や惣菜などは低温保存します。購入後は速やかに冷蔵庫に入れましょう。
- やっつける…多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は中心部を75度で1分以上加熱しましょう。



月	火	水	木	金	土
2 野菜そぼろ丼 味噌汁 さつまいもの甘煮 果物	3 ご飯 味噌汁 鯖とごぼうの煮付け ポテトサラダ 果物	4 ご飯、すまし汁 厚揚げと豚肉の味噌煮 ほうれん草の胡麻和え 果物 (米粉の甘酒蒸しパン)	5 ご飯 味噌汁 鶏肉とかぼちゃのマリネ 果物 (手作りプリン)	6 ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のカレー炒め キャベツのフルーツサラダ 果物	7 プール設営 そうめん流し 
9 鮭とひじきの混ぜご飯 豆乳コーン鍋 きゅうりの胡麻和え 果物	10 ご飯、味噌汁 鶏のにんじンドレッシング バイクドじゃが芋 果物 (かたつむりケーキ)	11 ご飯、豚汁 凍り豆腐のから揚げ棒 フライドにんじん きゅうりの酢の物 果物	12 ご飯、味噌汁 ツナスパゲッティ スナップえんどう 果物 (かしわ餅) 	13 ご飯 大根のスープ ハンバーグ いんげんのソテー 果物	14 パン 牛乳
16 三色そぼろ丼 味噌汁 甘煮豆 果物	17 カレーライス ヨーグルト	18 ご飯、味噌汁 豆腐の五目焼き おくらの梅和え 果物 (フルーツゼリー)	19 ご飯、味噌汁 白身魚の煮付け きんぴらごぼう 果物 (大根餅)	20 ご飯、じゃこふりかけ 豆乳汁 ピーマンの細切り炒め 果物	21 パン 牛乳
23 ビーンズライス わかめスープ バイクド里芋 果物	24 ご飯、味噌汁 白身魚の胡麻揚げ さつまいもときゅうりの酢の物 果物 (牛乳かん)	25 ハリハリゆかりご飯 豆腐スープ 鶏のケチャップ和え いんげんの胡麻和え 果物	26 ゆかりご飯 きつねうどん ミモザサラダ 果物 (ホットケーキ)	27 ご飯 じゃが芋のスープ煮 野菜たっぷり夏マーボー 果物	28 パン 牛乳
30 トマトおこわ 茄子の大豆汁 じゃが芋炒め フルーツカクテル	6月4日は虫歯予防デー 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。小さいうちから歯を、磨く習慣を付けておくことが大切です。ご家庭でも、歯磨きをしたらシールを貼るなど、楽しんで取り組める工夫をしてみてください。虫歯なんかには負けないぞ！ 		6月は食育月間 毎年6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」についても学んでいきましょう。 		