

しょくちゆうどく ちゆうい  
食中毒に注意  
しようね!

がつ しょくいく  
6月の食育だよ!



れいわ ねん がつ  
☆令和3年6月☆

ふくちやましほくしほけんふ  
福知山市福祉保健部子ども政策室



よくかんで食べる力を育てよう!

にゅうようじき てきせつ な かた まな  
乳幼児期に適切な食べ方を学ぶことで、食べ物に合わせた食べ方ができ  
るようになり、必要な栄養素の摂取につながります。「よくかんで食べること」  
の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。

た きのう まいにち しょくじ しょくたいけん ぞだ  
食べる機能は毎日の食事・食体験で育ちます。



① ゆっくりすすめる♪

たの た た たいせつ じょうず た  
楽しく食べることが大切です。上手に食べることができた時にはほめて  
あげて、自分でできた!を大切にします。

② 子どもが食べやすい形態に調理する♪

ひとくちりょう まえほ  
一口量にしたい前歯でかじりとれるようにしたり、子どもが口を開けて  
咀嚼できるようにします。

② 生活リズムを整える♪

からだ うご しょくじ すいみん  
体を動かし、食事・睡眠のリズムを整えます。甘い菓子や飲み物で  
満腹になると食事に興味が持てなくなったりします。注意しましょう。

④ 歯の健康を保つ♪



⑤ 周りの大人が食事を楽しんでいる姿を見せる♪

おとな た すかた ただ た  
大人の食べる姿から、正しい食べかたを学びます。



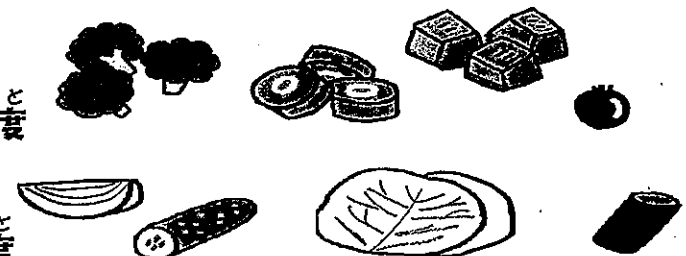
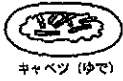
やさしい た  
野菜をたくさん食べましょう

☆野菜はどれくらい食べればよい?

〔子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安〕

りよくおうしょく やさしい ていと  
緑黄色野菜90g程度

たんしょく やさしい ていと  
淡色野菜160g程度



えいせいでき しょくじ  
衛生的な食事のための3つのポイント

① つけない

料理をするときや食べる前には手をせっけんで  
ていねいに洗う。

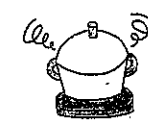


ていねいに洗って、細菌や  
ウイルスを洗い流しましょう。

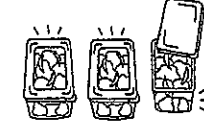
生の肉や魚、卵などをさわつ  
たときは、とくに蒸入りに!

② ふやさない

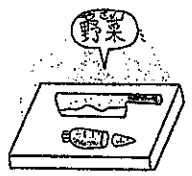
料理を室温のまま長時間放置しない。



生湯かい温度(35℃前後)は、  
細菌が増えやすい危険な温度です。



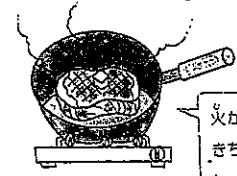
保存するときは小分けにして  
温度を素早く下げましょう。  
1食分に分けておくとさらに  
衛生的です。  
※給食では、調理後2時間以  
内に食べるようにしています。



③ やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。  
(とくに肉の生焼けには注意が必要)

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します(中心部  
が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるもの  
は85-90℃で90秒以上)。



火が通りにくいものは、おまで  
きちんと火が通ったか、確認しま  
しょう。

