

◎バランスよく食べていますか？

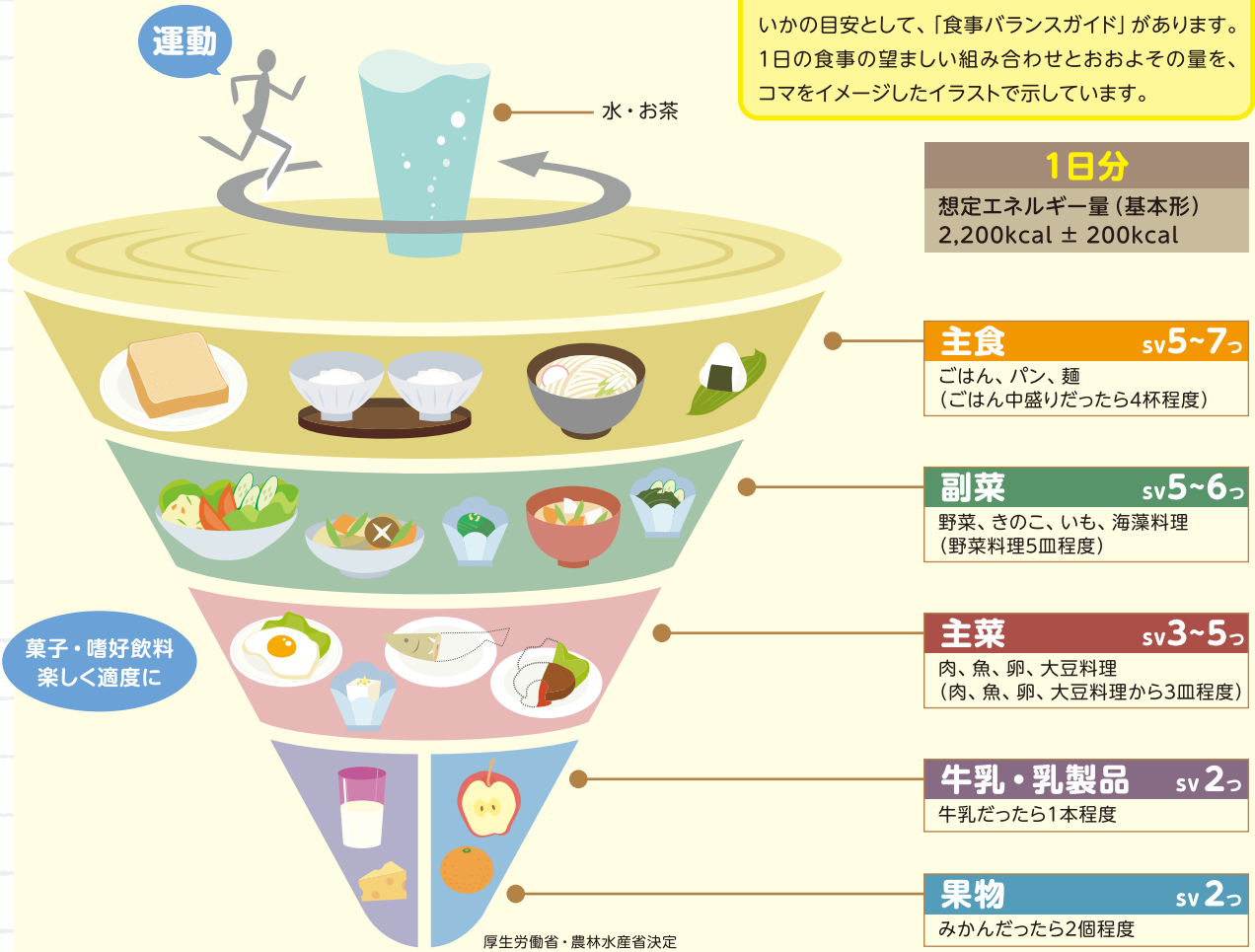


必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

農林水産省
子どもの食育



◆食事バランスガイド



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

〈料理例〉

主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品	果物
1つ分	1.5つ分	1つ分	2つ分	1つ分	2つ分	1つ分	1つ分
ごはん小盛り1杯	ごはん中盛り1杯	野菜サラダ	野菜の煮物	冷奴	焼き魚	牛乳コップ半分	みかん1個
おにぎり1個	2つ分	きゅうりとわかめの酢の物	野菜炒め	目玉焼き一皿	魚の天ぷら	チーズ1かけ	りんご半分
食パン1枚	うどん1杯	具たくさん味噌汁	芋の煮っころがし			ヨーグルト1パック	かき1個
ロールパン2個	スパゲティ	ほうれん草のお浸し		3つ分		2つ分	梨半分
				ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	牛乳瓶1本分	

@みんなで食べるとおいしいね!



家族や友達と一緒に食事をするを「共食」といいます。子どもがいる家庭では、食事マナーや栄養バランスなどを考えて食べる習慣、食文化を大切にして感謝の心をはぐくむ機会にもなります。共食が難しい場合には、子ども食堂などを利用することで、共食の機会を作る環境も増えています。

感染症予防対策として、会話の際にはマスクをつけたり、オンラインによる会食を開催したりするのもよいでしょう。



◆共食のメリット

<p>上手だね</p> <p>お箸で食べられるようになったよ!</p> <p>挨拶・食事のマナーを身につける</p>	<p>感謝の気持ちがはぐくまれる</p> <p>いただきます!</p>	<p>食文化や地域の伝統食を継承</p> <p>このお魚はなに?</p>	<p>人との絆をつくり心が豊かに</p> <p>昔から食べられていたんだよ</p>
--	-------------------------------------	--------------------------------------	---

@夏は特にご注意! 食中毒予防法



気温が高くなってくると、注意したいのが食中毒です。家族みんなの健康を守るために、毎日の食事作りのとき、ちょっとしたことで食中毒予防ができますのでご紹介します。

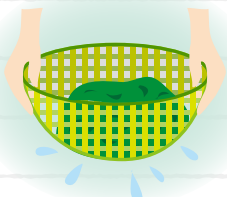
食品を買ったら早めに帰宅しましょう

長時間常温に放置せず、購入後は早めに帰宅しましょう。できれば保冷剤(氷)を入れましょう。



食事作りの下準備

ふきん、包丁などの器具は清潔にしましょう。冷凍食品の解凍は冷蔵庫でしましょう。野菜はよく洗いましょう。



しっかり加熱調理する!

均一に熱が入るよう、食材を十分に加熱しましょう。(めやすは、中心部分の温度が75度で1分以上)



食事のときも清潔に!

清潔な食器や器具を使いましょう。残った食事は、冷ましてから清潔な容器へ移し冷蔵庫で保存しましょう。



自然毒による食中毒にご注意を!

毒きのこ: 秋の山の味覚といえばきのこ。でも、きのこには、食べると嘔吐や腹痛、下痢などを引き起こす「毒きのこ」も多いので注意が必要です。死亡例もありますので、確実に食用と判断できないもの以外は食べないようにしましょう。

特に、食用として知られるきのこに似た毒きのこには注意が必要です。

例) クサウラボニタケ・・・ホンシメジ、ハタケシメジ等に似ている
ツキヨタケ・・・ヒラタケやシイタケ等に似ている



クサウラボニタケ

ツキヨタケ

イヌサフランやスイセンなど: 春に多く報告されているのがイヌサフランやスイセンによる食中毒です。イヌサフランは行者ニンニク、スイセンはニラと似ていますので、注意が必要です。



農林水産省
食中毒から身を守るには



厚生労働省
自然毒のリスクプロファイル