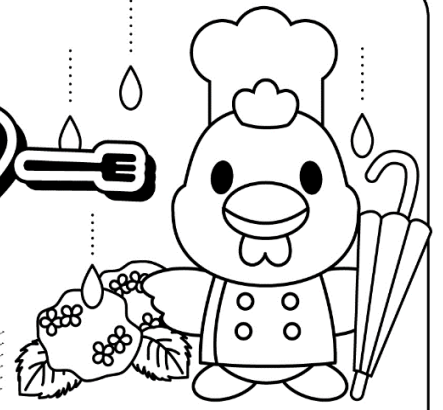




# しょくいけしたー



梅雨の季節になりました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。また「食中毒」にも気を付けたい季節です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いに気を付け元気に過ごしましょう。

## 6月は食育月間

2005年に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育は健康作りに大きな役割を果たします。普段の食生活をふり返る機会にしましょう。

ふり返ってみよう！  
毎日の  
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？



好き嫌いをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食卓を囲むようになっていますか？



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、食品表示等をよく見て食品を選んでいきますか？

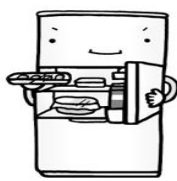
## 食中毒予防の3原則

つけない



調理前や食事の前には手をせっけんで丁寧に洗いましょう

増やさない



食品は冷蔵庫に保管しましょう

やっつける



中心部までしっかり加熱しましょう

当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます！！



今月はコレ！



YASUDA Co., Ltd

