



あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしがちです。喉が渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

## 6月食育カレンダー

○1日 牛乳の日



牛乳は、良質のタンパク質・脂肪・カルシウム・ビタミン類を含む、優れた栄養食品です。2001年に国連食糧農業機関（FAO）が牛乳に関する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事をする多くの方に知ってもらうことを目的とし、6月1日を「世界牛乳の日」とすることを提唱しました。

○3日 アジの日



お刺身や干物、フライにしても美味しいアジには体に良い栄養も豊富です。DHAやEPAという血液をサラサラにする成分や脳の働きを良くする作用があります。

アジは餌の豊富な岩瀬（岩⇒lock⇒6）に住み着く。鱒（魚+参⇒3）という語呂合わせから、1997年に山口県の中型まき網漁業連合会と農林水産物需要大協議会が連携し制定されました。



○28日 パフェの日

パフェはフランス語のパルフェがなまった和製語です。1950年6月28日にプロ野球史上初のパーフェクトゲームが達成された日にちなんでいそうです。パーフェクトを略してパフェ、そして語源のパルフェに「完全な」という意味があることも関連して選ばれた日付けとされています。

## 食中毒 に気を付けましょう!



6月から9月の夏場は食中毒の発生の多い季節です。食中毒の約20%は家庭で発生しており、時には命にも関わります。食中毒を起こさない為に『食中毒予防のポイント』を紹介していきます。

### Point 1 食品の購入

- 賞味期限など、表示をチェック。
- 肉・魚は、それぞれ分けて包む。

賞味期限

使用期限

消費期限



### Point 2 家庭での保存

- 肉・魚は、ドリップ（汁）が出ないように保存する。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。（庫内の詰めすぎは冷えません！十分気を付けましょう。）

### Point 3 下準備

- 調理器具は清潔に保つ。（布巾・肉、魚を切ったまな板・包丁など）
- こまめに手洗いをする。
- 生で食べるものは、他の食品の近くに置かないようにする。

### Point 4 調理

- 台所にある、タオルや布巾は清潔なものを使用する。
- 食品は十分に加熱する。
- 調理を中断し、室温に放置しない。（加熱がしっかりできていない状態での放置は細菌が増える原因になります。）



### Point 5 食事

- きれいな食器に盛り付ける。
- 食事前は必ず手洗いする。
- 温かい料理は温かく（65℃程度）冷たい料理は冷たい状態（10℃程度）で食べる。



### Point 6 残った食品

- 冷蔵庫へ保存し、保存した物も、早めに食べるようにする。

