



## よく噛んで食べましょう

離乳期には、液体に近い状態から、歯茎でつぶれる固さのものまで、適量を口に運び、咀嚼してから飲み込むことを、繰り返し練習します。幼児になっても、歯の本数に関わらず、口の中で、「もぐもぐごっくん」、「かみかみごっくん」と、よく噛んでから飲み込む練習を日々行いましょう。



## 梅雨時期の注意(家庭の食中毒予防)

### 3原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」

#### つけない 細菌を食物につけない

- ・手にはさまざまな菌が付着しています。調理前、食事前には、石鹸でよく手を洗いましょう。
- ・食材はよく洗ってから使いましょう。
- ・まな板は生の肉魚類を扱う面と、加熱処理後を扱う面と使い分けましょう。
- ・生の肉魚を扱った後の包丁や器具類はよく洗い流し、手を洗ってから次の作業に移りましょう。

#### 増やさない 食べ物に付着した細菌を増やさない

- ・細菌類は室温でよく増えます。調理したらすぐに食べましょう。
- ・一度解凍した食品はすみやかに使い切り、再度冷凍して使わないようにしましょう。
- ・スポンジや手拭きは不衛生になりがちです。スポンジ類は、良く洗い、乾燥させておきましょう。

#### やっつける 食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける

- ・特に肉類は中心までしっかり火を通すことでより安全に食べることができます。
- ・温めたり冷ましたりを繰り返さず、食べる量だけをつくり食べきるようにしましょう。

