

来て、見て、知って、 「食の安全」の時間。

No.19

七月八日（水）
二〇二六年夏号

若年層に向けて、食の安全等に関する情報をシンプルに分かりやすく発信していく広報誌です。



夏バテを予防しましょう！

#夏バテ予防
#朝食

詳しくはこちら→



(農林水産省HP)



(厚生労働省HP)

暑いので、体調を崩していませんか。

夏バテ予防に、**主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事**を心がけましょう。

朝食をとるなど、**規則正しい食生活**を意識しましょう。

熱中症予防には、のどの渇きを感じなくても、**こまめな水分・塩分補給**が大切です。

屋外だけでなく、室内でも、熱中症を発症することがあります。**適切な温度管理**を心がけましょう。

簡単なものから朝食づくりに挑戦してみましょう

STEP 1
ヨーグルト
牛乳
リンゴ
キウイフルーツ

STEP 2
目玉焼き
サラダ
おにぎり

STEP 3
納豆
おひたし
ごはん
みそ汁

その他のポイント
・温度調節
・日傘、帽子の着用
・日陰の利用、こまめな休憩

アウトドアを安全に楽しむために

#キャンプ
#バーベキュー

詳しくはこちら→



(農林水産省HP)

アウトドアを楽しむ機会が増えてきますね。

飲料水や調理に使用する水は、**水道水や飲用に適した水**を利用しましょう。(画像①)

肉や魚は袋に分けて入れ、クーラーボックスを使用し、**他の食品に触れないように**しましょう。(画像②)

調理や食事の前には、**石けんでしっかり手を洗い**ましょう。(画像③)

肉や魚は**中心まで十分に加熱**し、調理と食事に使用する箸やトングは使い分けましょう。(画像④)



キテミテ君の日常



たくさん食べたいなあ～
いっぱい買っちゃった！



おいしいな！
野菜も食べよう



ムダなく、おいしく！

あれっ！
買いすぎちゃった
食べきれないな...

