

てをきれいにあらおう!



みんなで行こうね!

① ゆびのあいだも
ゴシゴシ
ゆびのさきと
てくびも
わすれずに!

② よくあらい
ながそうね



③ あらったあとは
タオルで
よくふこうね



④ トイレのあとや、
そこから
かえってきたときにも
てあらいしょうね

てをあらったら、
“いただきます”の
あいさつをしょうね



食中毒予防に気をつけよう。

① つけない

調理の前、調理中、食事前には
手をきれいに洗いましょう。
食材や、
調理器具も、
清潔に
しましょう。



② ふやさない

購入するときには、新鮮な食材を
選びましょう。



保存するときには、
食材に適した場所
(冷蔵または冷凍、室温)
で保存し、早目に
食べるようにしま
しょう。

③ やっつける

調理のときには、しっかり中まで加
熱しましょう。(食品の中心部が
75℃以上、1分間以上の加熱が目
安です)
味噌汁やスープなど
を、温めなおすとき
は、十分火を通しま
しょう。



さいたま市食事バランスガイド 3~5歳児向け

バランスよく食べよう!

1日分の食事量は1,250~1,400kcalが目安です

