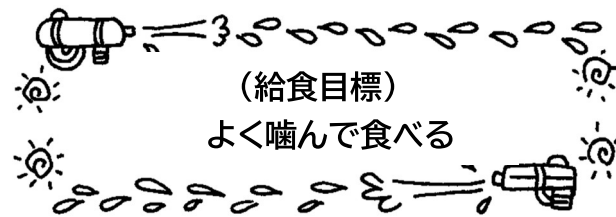


6月



R4. 6.13 千代田幼稚園

雨の多い、じめじめとした季節になりました。暑いかと思えば肌寒い日もあり、気温差から体調を崩しがちです。環境が変わったことでの疲れも出てくるこの時期は、規則正しい生活を心掛けましょう。また、食中毒も発生しやすい季節です。手洗い・うがいなど衛生管理にも注意しましょう。



(配慮事項)

- むし歯を作らない食べ方を知る。
- よく噛んで食べる習慣を身に付ける。



(食育目標)

口は食べ物を砕いてだ液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしいものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。むし歯を作らない食べ方は、以下を参考にしてください。

- お菓子をだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

<夏野菜を食べよう>

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。給食でもたくさんの夏野菜を取り入れています。

★ピーマン

熱に強いビタミンCがたっぷり。独特の苦味は、加熱することで軽減できます。

★トマト

独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。暑い時期の体力回復に効果的です。

★きゅうり

身体にこもった熱を取り除く作用があります。

★オクラ

独特のぬめりは胃粘膜の保護や消化促進、整腸作用があり、免疫力アップに効果的な野菜です。

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒が発生しやすくなります。特に夏場は細菌性の食中毒件数が増えます。食事や調理前の手洗いを心がけ、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるようにしましょう。また、冷蔵庫で衛生的に保存をすることが大切です。

食中毒の3原則・・・食中毒菌をつけない・増やさない・やっつける

つけない

食中毒を起こす細菌は肉・魚・卵・野菜などの食材に付いている事が多くあります。こまめな手洗いと、調理器具の洗浄・消毒をして清潔に保ちましょう。

増やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫で保管をしましょう。食中毒菌は時間とともに増えるため、なるべく時間をかけずに調理をし、早めに食べましょう。

やっつける

一般的に食中毒菌は熱に弱いので、中心部までしっかり加熱をしましょう。目安は75℃1分以上(ノロウィルス汚染の恐れがある二枚貝などは85℃～90℃90秒以上)。

給食では・・・

- ・野菜類は流水で3回洗浄しています。(生で食べる野菜・果物は強アルカリ性電解水で3分間消毒し、2～3回流水ですすぎ洗いしています。)
- ・器具(まな板・包丁・ボール等)は食品ごとに区別しています。

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物もきちんと消化・吸収されません。食後の歯磨きはもちろんですが、しっかりよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

しっかり噛んで食べることで・・・

①食べ物本来の味を味わうことができます。ぜひ、噛み応えのある根菜類や昆布などもよく噛んで食べるようにしましょう。



②あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなります。だ液がたくさん分泌されることで、むし歯の予防にもつながります。



③消化を助け、栄養の吸収が高まります。また、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。



④脳神経を刺激することで、脳の働きを活発にし、記憶力の向上に役立ちます。

