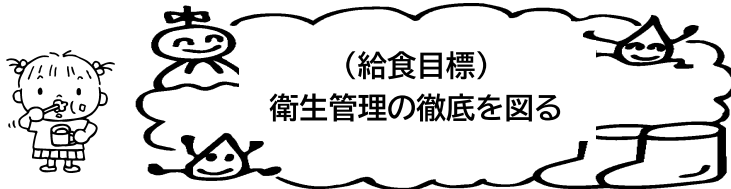


6月



R7.6.17千代田幼稚園

6月は蒸し暑く、食中毒菌が繁殖しやすい季節です。
衛生管理の徹底と体調管理に気を付けましょう。



(配慮事項)

- 「歯と口の健康」の大切さを伝える。
- 食中毒予防を徹底する。

★食中毒に注意★

食中毒とは？

食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る健康被害のこと。

<食中毒菌・ウイルスの主な性質>

- ① **35℃前後**の高温、多湿、栄養豊富な環境で急速に増殖するものが多い。
- ② 低温環境では増殖のスピードが遅くなる。
- ③ 90℃以上の熱で死滅する菌・ウイルスもいる。
- ④ 冷凍しても菌・ウイルスは死滅(失活)しない。
- ⑤ 増殖するときに毒素をつくる菌がいる。
- ⑥ 菌・ウイルスに汚染されていても、においや味はほとんど変化しない。

ポイント1 食中毒菌を食品に「つけない」

- ・**適切な手洗い**: 食事前や調理前、非加熱食品に触れる時、トイレの利用後などは特にしっかりと行いましょう。
- ・**器具の洗浄**: 特に、肉や魚を切った包丁・まな板、肉や魚を扱った後のシンクはしっかりと洗浄しましょう。
- ・**食材の洗浄**: 野菜はよく洗い、生で食べる食材は清潔な場所に置くようにしましょう。
- ・**適切な保存**: 買い物袋の中や冷蔵庫等で保管中の食品の相互汚染防止の工夫をしましょう。
- ・**健康管理**: 調理を行う人が食中毒等にかかる、感染を広げてしまう可能性があります。

ポイント2 食品に付いてしまった食中毒菌を「増やさない」

- ・**温度管理**: 常温での放置はとっても危険です。細菌がどんどん増えてしまいます。
保冷の必要な食材は、使う直前に冷蔵庫から取り出し、食材が出たままにならないようにしましょう。
- ・**迅速な処理**: 冷蔵庫の中でも、細菌はゆっくりと増えています。調理後は、早めに食べましょう。

ポイント3 食品や調理器具に付いた食中毒菌を「やっつける」

- ・ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。加熱食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。
- ・調理器具などの殺菌は、しっかり洗浄した後、キッチン用漂白剤や熱湯などで行いましょう。
※まな板・包丁、ふきん、スポンジ、たわし、シンク等

千代田幼稚園の給食では・・・

手洗いを徹底して行い、まな板・包丁、ふきん、スポンジ等の洗浄、消毒、殺菌をしっかり行っています。
加熱食品は、中心部までしっかり火を通してあります。(90℃以上)

★よく噛んで食べましょう★

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。



6月11日(水)の給食



この日の給食は、ロールパン、トマトスパゲティ、シーザーサラダ、果物(すいか)、牛乳でした。シーザーサラダの中のきゅうりは、ぱんだ組さんが育てたきゅうりです。採れたてのきゅうりはみずみずしくておいしかったです。デザートのすいかはいただいたものです。子ども達も喜んで食べていました！

<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。

★ピーマン

熱に強いビタミンCがたっぷり含まれています。独特の苦みは、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。

