

食育だより

雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけではなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

◎食中毒に注意！

食中毒は一年を通じて発生しますが、6月から9月にかけて最も多く発生する時期となります。これは、高い気温と湿度のために食べ物が傷みやすくなることと、暑さのために身体の抵抗力が落ちてしまうことが原因として考えられます。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。



＜食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」＞

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶ 細菌を食べ物に「つけない」
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。



＜食中毒予防方法＞

- ① しっかり手洗いをしましょう。
- ② 魚や野菜はしっかり洗いましょう。
- ③ 手袋などの使用で安全な料理をしましょう。
- ④ 食材は正しく保存しましょう。
- ⑤ 電子レンジや流水で解凍をしましょう。
- ⑥ お弁当箱に詰めるときは料理が冷めてから蓋をしましょう。
- ⑦ 調理器具、キッチンは清潔にしましょう。
- ⑧ 熱湯やハイターなどで殺菌しましょう。



◎6月4日は、むし歯予防デーです

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



【市販のジュースには角砂糖何個分？】



これから旬 オクラパワー



オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星形なのがユニークで、子どもたちにも人気です。