



梅雨の季節が到来しました。ジメジメとしたこの時期は、体調を崩しやすいです。新型コロナウイルス感染予防の見地からも、今はマスクが必需品となっていますが、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体への負担もかかります。のどの渇きも感じにくくなるので、こまめな水分補給が必要です。外出する時は、暑い時間帯を避け、涼しい服装を心がけて、熱中症にならないようにしましょう。



あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、
魚、牛乳、卵、
みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、
そば、じゃがいも、
さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、
ホウレン草、人参、
みかん、りんごなど

ロングライフパンの提供

災害時の備蓄食品として保管している、以下のロングライフパン（賞味期限の長いパン）を6月18日（金）にひつじぐみ〜ほしくみに提供します。

《ロングライフパン 十勝バターデニッシュ》

小麦粉（国内製造）、フラワーペースト、マーガリン、砂糖調製品、液全卵、ブドウ糖、パネトーネ種、上白糖、パン酵母、油脂加工食品、食塩、乳等を主要原料とする食品、モルトエキス/加工澱粉、乳化剤、増粘多糖類、香料、pH調整剤、着色料（カロチン）、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む）

歯と口の健康週間
（6月4～10日）

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、マスクは欠かせませんが、マスクをしていると息苦しいため、息を吸い込みやすい、口呼吸になりがちです。口呼吸だと、口の中が乾燥するので、唾液の効能が低下し、細菌が増殖しやすい環境になります。その結果、虫歯や歯周病のリスクが高くなります。生活習慣を見直し、歯の健康を考えてみませんか？

～ひと口30回噛もう～

◎よく噛むと、唾液の分泌が盛んになり、虫歯や歯周病を予防します。

～おやつは、時間と量を決めよう！～

◎虫歯菌は、糖を分解して、歯を溶かす酸を作ります。だからたくさん食べるのはやめましょう。

～歯磨きはゆっくりと丁寧に～

◎ゴシゴシと力を入れて磨くのではなく小刻みに、軽く振動させるように磨きましょう。

◎小さな子どもは、大人が仕上げ磨きをして、磨き残しがないようにしてください。

※一度虫歯になると、元に戻すことはできません。

※日頃の食生活と歯磨きを大切に、健康な歯を維持しましょう！

食中毒に気を付けて！！

食中毒は、1年中発生していますが、細菌性食中毒は夏場に多く発生します。高温・多湿になるこれからの季節は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。下記の食中毒の種類と予防法をしっかり把握しましょう。

細菌性食中毒の種類

細菌名	主な原因食品と汚染源
サルモネラ	鶏肉、卵とその加工品
カンピロバクター	食肉（鶏肉など）およびペットなどから汚染された食品
腸炎ビブリオ	魚介類とその加工品
黄色ブドウ球菌	ヒトの手指の化膿⇒おにぎり
腸管出血性大腸菌 O-157	生レバー、生肉、ハンバーグ

食中毒の予防方法

「つけない、増やさない、やっつける」の3原則が基本になります。

《つけない》

手と食材をよく洗い、調理器具を清潔にする。

《増やさない》

なるべく早く食べる。食材を適切な温度で保存する。冷蔵庫を過信するのは禁物！

《やっつける》

肉や魚は、中心までしっかりと加熱する。園では、中心温度計を使って中心温度85℃で90秒以上の加熱を徹底しています。

肉や魚、卵を使った後の調理器具は洗剤で洗ってから、さらに熱湯をかけて殺菌すると効果的です。

★腹痛や嘔吐、下痢、高熱がある場合、呼吸が不安定でぐったりしている場合は、病院で受診しましょう。子どもや妊婦・高齢者は、発症すると重症化しやすいので、特に気を付けましょう。



世界の料理 ～韓国～



＜ヤンニョムチキン＞

韓国語でヤンニョムとは、合わせ調味料の総称で、料理の味付けに使うソースやタレのことを指します。ヤンニョムチキンは、コチュジャン、ニンニク、砂糖などから作る甘辛いソースをからめたフライドチキン的一种です。園では、辛いコチュジャンの代わりに、トマトケチャップを使い、子どもたちが食べやすい味にして提供します。

＜チヂミ＞

肉、魚介、野菜などを小麦粉で溶いて、平たく焼いたものです。チヂミを焼く音と雨の降る音が似ているため、韓国では雨の日になるとチヂミを食べる習慣があります。天気の良い日は、買い物で面倒なため、家にある小麦粉で料理を作るといった意味もあります。

