



春が過ぎ、梅雨の季節がやってきます。気温と湿度が上がる一方で、食欲は落ち、体調を崩しやすくなります。

また、シメシメする梅雨の時期は、食中毒にも注意が必要です。食中毒予防のポイントをおさえ、こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

あかいたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろいたべもの

【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

みどりいたべもの

【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



歯を大切にしよう



6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「虫歯予防の日」とされています。乳歯が生えてくると食べ物を噛むことが出来るようになり、栄養素の吸収を助けます。また、顎の発達や永久歯の質、歯並びにとっても大切な役割を果たしています。乳歯が生えそろう頃から永久歯の生え始めは口の中が大きく変化し、歯の健康のためにはとても大切な時期となります。大人がしっかり清潔に保ってあげましょう。

<虫歯予防法>

～よく噛みましょう～

よく噛むことで、唾液がたくさん出ます。唾液に含まれる成分に虫歯や歯周病を予防する効果があります。しっかり噛むことで顔の筋肉が鍛えられて、あごの筋肉が発達し、良い歯並びにも繋がります。



～甘いものを食べ過ぎない～

虫歯菌の大好物は砂糖です。砂糖が多く含まれる甘いお菓子には注意が必要です。時間と量を決め、だらだらとたくさん食べるのは避けましょう。せんべいやクラッカーとうもろこしなどの甘みが少なく噛み応えのあるおやつは、虫歯予防だけでなく、あごの発達にも役立ちます。



～仕上げ磨きを行いましょう～

乳歯の時期は、虫歯になりやすい「上の前歯」と「奥歯の噛み合わせ」に特に注意しましょう。ブラシを軽い力で小刻みに動かし、1か所につき20回以上磨くことが大切です。大人が仕上げ磨きをして、磨き残しがないようにしましょう。



食中毒に気をつけよう!

食中毒は、原因となる細菌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」の3つを実践することです。

<食中毒予防のポイント>

①食材の購入

- 消費期限を確認する。
- 肉や魚などの生鮮食品は新鮮なものを選び、買い物の最後に購入するようにする。
- 肉や魚などは、汁が他の食品に付かないよう分けてビニール袋に入れ、保冷して持ち帰る。



②家庭での取り扱い方

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、庫内の容量の7割程度にし、詰め過ぎないようにする。詰めすぎると冷気の循環が悪くなる。
- 表示されている保存方法で適切に保存する。



③下準備

- 野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- 肉や魚・卵を触ったら手を洗う。
- 包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用で使い分ける。
- 使用後のタオルは熱湯で煮沸した後、しっかり乾燥させる。
- 使用後の調理器具はきれいに洗った後、熱湯をかけて殺菌する。



④調理

- 調理前に手洗いをを行う。
- 肉や魚は十分に加熱する。目安として、85℃で90秒以上加熱する。



⑤食事

- 食べる前に石鹸でしっかり手を洗う。
- 清潔な食器を使う。
- 温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下で保存し室温に長く放置しない。



⑥残った食品

- 清潔な容器に保存し、温め直すときも十分に加熱する。
- 少しでもあやしいもの(見た目や匂いなど)や日にちが経っているものは、食べるのを控えましょう。

※抵抗力の弱い子どもは、食中毒になると重症化しやすいので特に注意が必要です。



食育通信
～砂糖と食塩の話～



5月18日と5月20日、ばら・ほしの子どもたちに、ジュースなどに含まれる砂糖と食塩の話をしました。カルピスなどの清涼飲料水にはたくさんの砂糖が含まれており、砂糖を摂り過ぎると、

- ①虫歯になりやすい
- ②骨が弱くなる
- ③太りすぎの原因になる

という3つの問題が起きることを伝えた後には、「ジュースに砂糖が入っているなんて知らなかった」「コップに入れて少しずつ飲む」と、学びの感想が聞かれました。

また、食塩は体にとって必要なものですが、摂り過ぎると害になることも伝えました。

例えば子どもたちがポテトチップスを食べると1日の塩分摂取量の25%に相当し、カップ麺を食べると1日の摂取量を超えます。ポテトチップスは、お家の人や友だちと分けて食べ、カップ麺は汁を残すなど塩分摂取を控える工夫をしましょう。

暑い時期はジュースを口にするのが多くなると思います。水分補給はお茶や水にし、ジュースを飲む時の量には注意が必要です。ご家庭でも砂糖・塩分の摂り過ぎには気を付けましょう。

