

6月 たのしく食べよう

まつばら保育園

もうじきジメジメとした梅雨の季節が訪れます。湿度が上昇すると、細菌が増繁殖するようになるので、食中毒に注意が必要になります。抵抗力の弱い乳幼児期の子どもたちを感染症などから守るために、ご家庭でも気をつけていきたいものですね。

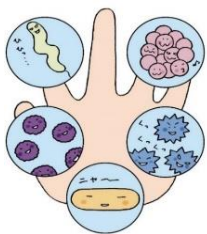


菌もウイルスも目には見えない

細菌やウイルスは目に見えないので、知らず知らずに食品や調理道具に細菌などがついていきます。感染予防のためしっかり手を洗いましょう。



主な食中毒菌



カンピロバクター

鶏、豚、牛などが持つ細菌。食後 2～5 日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後 3～5 日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後 1～2 日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

食中毒予防の3原則



食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあり、細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位になります。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



6月4日は虫歯予防デー



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることは虫歯を予防するだけでなく、肥満予防や食べ物の消化吸収をよくし、味覚の発達にも効果が期待されます。毎日の食事を通してよく噛む習慣を身につけましょう。食べ物の大きさや硬さは子どもの発達に合わせて調整することが大切です。そこで今月は、いろいろな歯ごたえを経験できるように噛みごたえのある食材を給食に取り入れていきたいと思ひます。

噛むことの8大効果

- 『ひ』 肥満予防になる
- 『み』 味覚の発達を促す
- 『こ』 言葉の発音がハッキリする
- 『の』 脳の発達を促す
- 『は』 歯の病気予防
- 『が』 ガンの予防
- 『い』 胃腸の働きを促進する
- 『ぜ』 全身の体力向上



噛みごたえのある食材とは



単に固い食べ物ではなく食物繊維の多い野菜や海草、きのこ、大豆のほか、干した野菜や魚、果物、筋繊維のしっかりした肉や豚肉を焼いたものなど何回も噛む必要のある食べ物のことを言ひます。

子どもの歯や口の成長・発達に合わせて、食材の形や大きさを調節しながら、噛み切りにくいものは薄切りに、柔らかくなものは大きめの一口大に切るなど工夫してみたいはいかですか。

