

6月

食育だより

令和6年5月31日
仁田マーガレット保育園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気が付かずに食べてしまいがちです。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちにつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となるものです。丈夫な歯をつくるには、好き嫌いをなくして、甘いものだらだら食いや清涼飲料水などのだらだら飲みに注意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ましょう。

6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』成長期の子どもに対する食育は、一生涯にわたって健やかに生きていくことが出来るよう、その基礎をつくるために行われるものです。大人になってから食習慣を変えるのはとても困難です。幼いころから正しい食習慣を身につけ、将来健康に生活できるようにしていきましょう。

食育で身に付けること

- 食べ物を大事にする感謝の心
- 食品の品質や安全を選択する能力
- 食事の重要性や心身の健康
- 地域の産物や歴史など食文化の理解など
- 食事のマナーなどの社会性
- 好き嫌いしないで栄養バランスよくたべること



食中毒に注意しましょう!! 温度が上昇する6月は、細菌も繁殖しやすくなります。一番身近な予防法には、手洗い・うがいがあります。手には食中毒の原因になる菌がたくさんついています。手洗いをもう一度見直し、爪の先や手の甲、手首までしっかり洗いましょう。食品の取り扱いにも注意が必要です。夏が近づき気温が上がると、食材や出来上がった料理を常温で放置することで、菌が増えやすくなります。常温での保管は避けて、冷蔵・冷凍保管を徹底しましょう。

食中毒予防の三原則

- ①菌をつけない・・・手は石鹸を使ってこまめに洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板、包丁などは野菜への菌移りを防ぐため、使い分けるか、良く洗浄してから使用しましょう。
- ②菌を増やさない・・・肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくり繁殖するので、早めに食べるようにしましょう。
- ③菌をやっつける・・・ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。また、野菜なども加熱すると安全です。

Let's Cooking !!

- 《材料》油揚げ1枚分
油揚げ(8×16cm位のもの) 1枚
マヨネーズ 適量
ピザ用チーズ 適量
塩こしょう 少々
ちりめんじゃこ 適量
青ねぎ(小口切り) 適量
醤油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2

☆☆カルシウムたっぷり☆☆ ちりめんじゃこ油揚げピザ



《作り方》

- ①オーブントースターのトレイの上に油揚げをのせ、1～2分くらい焼く。
- ②①をオーブントースターから一度取り出し、マヨネーズをかける。
- ③②の上にピザ用チーズをのせ、塩こしょうを振りかける。
- ④③の上に、ちりめんじゃこと青ねぎをのせる。
- ⑤④の上の所々に醤油とごま油をかける。
- ⑥⑤をオーブントースターに入れ、チーズがとろけるまで焼く。

身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

咀嚼の 大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。