

食育だよりNo.3

おたんじょう会

6月16日(水)
7月14日(水)



お弁当の日

6月25日(金)



◆もうすぐ梅雨の時期がやってきます。この時期は気温と湿度が上昇して、いろいろな菌が増殖しやすい環境になります。

・細菌性食中毒は年間を通して発生しますが、梅雨から8月にかけては特に多く発生します。下痢、腹痛、おう吐などが主な症状です。ご家庭のキッチンでは以下のポイントをおさえて、食べる前に必ず手を洗い、しっかり加熱して食べるように心がけましょう。

★食中毒予防の3原則を知っていますか？

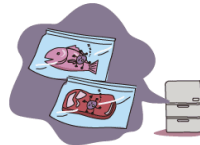
①細菌を「つけない」 (清潔、洗浄、分ける)



つけない

- ・清潔な器具を使用する。
- ・食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗う。
- ・包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用することに洗剤で洗い、漂白剤や熱湯で殺菌する。
- ・肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、保存や調理時に注意する。
- ・生ものをつかんだ箸で、出来上がった料理に触らない。

②細菌を「増やさない」 (冷却、迅速)



増やさない

- ・肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れる。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、食材を詰め込み過ぎない。
- ・作ったらすぐに食べる。

③細菌を「やっつける」 (加熱、殺菌)



やっつける

- ・野菜などは75℃1分の加熱で死滅するが、肉・魚は食中毒を引き起こすリスクがあるため85℃1分間加熱を行う。
- ・ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着するため、肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌する。
- ・使用後の調理器具はきちんと洗浄、殺菌、乾燥する。

季節と食のはなし



「歯と口の健康習慣」 よく噛んで食べよう!!

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。ここでは、よく噛むことのメリットを表した標語「ヒミコノハガイーゼ」(卑弥呼の歯がいーぜ)を紹介します。



三角食べをしましょう!

三角食べとは、主食・主菜・副菜・汁物が揃っている中で、それらを順番に食べていく食べ方です。三角食べをすると、良いことがたくさんあります。

①**栄養バランスが良くなる**・・・好きなものを先に食べて、ご飯が残ってしまうことがあるかと思いますが、三角食べをすることで偏ることなく食べることができるので栄養のバランスを摂ることができます。

②**脳を活性化**する・・・咀嚼(そしゃく)がきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。そして、脳の運動神経や感覚神経、前頭野、小脳などが活性化され、子どもの脳の働きを良くしてくれます。

好きなものを集中的に食べるのではなく、三角食べを意識して食べていくように心がけて食事の時間を過ごしていきましょう。



ヒ 肥満防止

よく噛んでゆっくり噛むことで、食べすぎを防ぎ、肥満防止に

ミ 味覚の発達

食べ物の形や硬さを感じ、味がよくわかるようになる。

コ 言葉の発達

口のまわりの筋肉を使うことで、あごが発達し、表情が豊かになったり言葉の発音がきれいになったりする。

イー 胃腸快調

消化を助け、胃腸の働きを活性にする。

ノ 脳の発達

脳に流れる血液の量が増え、脳が発達する。

ゼ 全力投球

体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

<食育クイズ>

A これからの季節に欠かせない「麦茶は、何から作られているでしょうか。

- ①小麦 ②大麦 ③ライ麦

Q ②大麦

麦茶には、六条大麦、二条大麦、ハト麦の3種類がよく使われてきました。中でも六条大麦が一般的で、香ばしく炒って作ります。六条大麦は、たんぱく質を多く含む一方で、でんぷん質が少なめ