



給食だより

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2024年度 6月号
栄養士

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。

食中毒に気をつけて

ジメジメした梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、サルモネラなど細菌性の食中毒に要注意。食材の保存や調理において衛生面に気をつけるのはもちろん、子どもたちの手洗いも重要です。「菌をつけない」為にも、トイレの後や食事の前には、必ずせっけんで手を洗う習慣を守ることが大切です。

水分補給

体の約8割が水分といわれる乳児期。こまめな水分補給を心がけ、脱水症状に気を付けましょう。

〈水分補給のタイミング〉

- 沐浴・入浴の後 ● 寝起き
- 大量に汗をかいたとき ● 泣いた後
- 夏場の外出時 ● 外出から戻った後
- 熱が出たとき

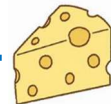
※おしっこの色やにおいが濃いときは水分不足の可能性も。



骨の成分以外にも！大切な働きをするカルシウム

カルシウムは人間の体内でもっとも多く存在するミネラルの1つです。約99%が骨と歯に貯蔵され、残りの1%前後は血液や神経、筋肉に存在して、神経伝達や筋肉の収縮、ホルモンの分泌といった大切な働きをしています。血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれていますが、**不足すると骨からカルシウムを溶かして調整しようとしています。**補うためには、食品から摂取する必要がありますが、その吸収率は低く、乳製品で約50%、小魚で約30%、野菜では20%以下。不足しやすいミネラルですので、食事からしっかりとれるようにしていきましょう。

特に牛乳が嫌いで飲まない場合は、意識して食べられる乳製品や小魚、野菜、大豆製品を意識して摂取することをおすすめします。



◎ お茶碗・汁椀の持ち方

お椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。ふだん、どの様に持っているか確認してみましょう。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を少しずつ練習してみましょう。

1 ひだりてを、あくしゆのてにする



2 そのままのてで、おちゃわんのうえとしたをもつ



ひたしゆびでつかむ



おやゆびをかける