



2021年6月
 尚徳福祉会
 沼袋西保育園
 栄養士

6月は梅雨の季節です。「梅雨」は1年でもっともたくさん雨が降る時期です。気温も上がりシトシト降る雨やジトツとした空気で食欲が落ちやすいです。晴れの日には外で体をしっかり動かし、体調がくずれないように手洗い・うがいを徹底したいですね。

食中毒の予防治法

季節を問わず毎日気をつけたい食中毒ですが、気温が高くなっていく梅雨の時期は、湿気も多く菌が増殖しやすいです。

食中毒予防は「食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける！」の3つが基本です。

1: つけない

手洗いを徹底する。

生ものを扱ったまな板等の調理器具はその都度洗い、付着した細菌が移らないように食品を分けて密閉管理する等を行いましょ。

2: 増やさない

購入した冷凍食品や生鮮食品は、帰宅後、速やかに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。

調理した物は、すぐに食べる。

3 やっつける

食品の内部まで火が通るように、よく加熱する。

まな板や包丁などの調理器具も、定期的に熱湯または漂白剤で消毒を行う。



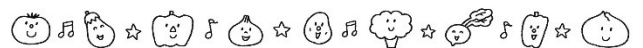
6月4日は虫歯予防デー



最近、よく噛まないで食べる子、噛めない子が増えていとされています。幼児期と言われる1歳から6歳までの時期に、しっかり噛む習慣をつければ、生涯にわたっての健康習慣になり、その人の一生の財産になります。

☆よく噛んで食べる効果☆

- 1 唾液の働きによって、食べ物の消化・吸収がよくなる。
- 2 食べ物の本来の味を味わうことができる。
- 3 歯ぐきの血行がよくなり、健康な土台を作る。
- 4 噛む動作は、顎、顔、頭部の筋肉を発達させる。
- 5 脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化する。



5月の食育

5月は、ピーマンと赤パプリカの種取り、そら豆の皮むき、さやえんどうのスジ取りを行いました。

そら豆は、さやではなく皮を剥いてもらいました。皮の表面に切り込みを入れることで子どもでも剥きやすく上手に剥くことができていました。

6月の食育は、そら豆、グリーンピースのさや取りなどを予定しています。

