



# 7月 食育だより

## 食中毒に関するはなし…

食中毒は一年を通じて発生しますが、6月から9月にかけてもっとも多く発生する時期となります。これは、高い気温と湿度のため、食べ物が痛みやすくなることと、暑さのために抵抗力が落ちてしまうことが原因と考えられます。

### 食中毒予防の三原則と予防のポイント

#### <細菌をつけない>

- ①石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- ②まな板、包丁は最初だけでなく、肉や魚を切った後もよく洗いましょう。

#### <細菌を増やさない>

- ①調理した後は時間が経つほど菌が増えやすくなるので、すぐに食べるようにしましょう。
- ②買った食材は、冷蔵庫にしまうなどして、正しく保管しましょう。

#### <細菌をやっつける>

- ①肉や魚は中心までしっかり加熱する。
- ②肉や魚、卵を使った後の調理器具は洗剤で洗ってからさらに、熱湯をかけて殺菌すると、より効果的です。



### 給食室では、こんなことにも配慮しています！

- ◆加熱した食材の温度を測定しています。(中心温度計で90℃1分以上の加熱を徹底しています。)
- ◆生野菜は出しません。全ての野菜には、焼く、煮る、茹でるなど火を通してあります。
- ◆手洗いの徹底  
食品を触ったらその都度手を洗い、ペーパータオルを使って拭きます。また、アルコール消毒もしっかり行っています。



## “夏バテ”に気をつけて夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えたほうが良いでしょう。



## おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

【きゅうり】…利尿作用、余分な熱をとる、余分な塩分をとる、のどを潤す、ほてった体を冷やしてくれる。

【ピーマン】…血をさらさらにする。

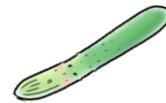
【トマト】…食欲増進、余分な熱をとる、のどを潤す。水分がたくさん含まれています。

【ナス】…余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化膿や腫れを治める、利尿作用。

【レタス】…余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化膿や腫れを治める、利尿作用。

【スイカ】…体を冷やす、のどを潤す、利尿作用、むくみをとる、酒毒をとる。

【とうもろこし】…胃腸の調子を整える。たんぱく質がたくさん。



## 夏野菜の栽培はじめました

プランターを利用して、ミニトマト、ナス、きゅうり、ピーマンなどの夏野菜の栽培を始めました。実のなるものは楽しみです。ミニトマトも青い実がなりはじめると、早速ちぎる子が…。「先生、〇〇組の子がこれ取ったよ」と言って持ってきてくれました。早く赤くなってみんなで収穫できる日を心待ちにしています。

サツマイモは、今年も肥料袋(培養土)で栽培をしています。水遣りをしたり、成長の様子を観察しながら、大きくなるのを楽しみにしています。

