



# 7月 食育だより

梅雨が明けると夏も本番となります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になる頃は、子どもたちの食欲が低下し、水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。

## 食育活動…

きりん組さんはお米を洗い部屋でご飯を炊いた後おにぎりに、うさぎ組さんは給食の時間におにぎりを作り食べました。ぱんだ組さんは、ホットプレートを使用してのクッキー作り！子どもたちは、自分の手で作ることが楽しく、美味しさも格別だったようです。ご家庭で一緒に料理を作ることで食材に触れる機会が多くなり、食事に関心が持てるようになるかもしれませんね。

## 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。

## ～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。

