

食べるの大好きまだより

2023.6.8 山内保育園 給食室

晴れた日が7月。た5月も終わり、梅雨の時期となりました。じめじめとした日や、気温の高い日に気をつけてほしいのが「食中毒」です。食中毒は、細菌やウイルス、毒素が食品とともに体内に侵入し、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状を起します。特に乳幼児は、免疫力が低く重症化する可能性もあります。味・においに変化が無く、気づかずに食べてしまった...ということもあるので、きちんと予防して、食中毒を起こさないように注意をしましょう。

おうちでも食中毒予防を!!

食中毒の3原則を意識して、食中毒の予防を!

◎細菌をつけない!

手や調理器具、食材をしっかりと洗う。

◎細菌を増やさない!

- ・冷蔵・冷凍庫内は清潔にし、開封後は賞味期限に関らず早めに食べる。
- ・調理したものはすぐ食べる。

◎細菌をやっつける!

しっかりと加熱、殺菌をする。

園では、肉・魚、卵は85℃、それ以外は75℃以上に温度を上げていきます。

暑さに負けないう体づくりを!

急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から、適度な運動で汗をかきながらしていると、急に暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスの良い食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

暑さに打ち勝つポイント

- ・適度な運動
- ・しっかりと睡眠
- ・バランスのよい食事
- ・こまめな水分補給

おいしく食べるための虫菌予防

口は、食べものをくわいて、唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫菌になると、おいしくものを食べられず、消化にも影響します。虫菌菌が、食べかすから酸をつくり、菌をとめて起るため、食事にも大きく関係します。

歯医者さんに定期的に通うのはもちろんですが、

食べ方も見直して、虫菌の強い歯をつくりましょう!!

◎虫菌をつくらない食べ方

- ◎おやつ時間は「だらだら食べず」時間を決めて食べる。
- ◎適度に固く食物繊維の多い「昆虫たば」積極的に食べる。
- ◎規則正しい食生活をする。
- ◎清涼飲料水は糖分の多い飲み物を飲まない。