



食育だより



2018年6月発行

国立保育園 給食室

宮澤 椎名 細沼



蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけ元気に過ごしましょう。また、気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

6月の目標 よく噛んで食べる

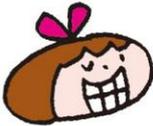
よく噛んで食べるよう、食材の切り方やゆで時間を工夫してまいります。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。虫歯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。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

《むし歯を作らない食べ方》

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



身体に大切なカルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する。

- ②神経の伝達を助ける。
- ③筋肉を収縮する。
- ④心臓の鼓動を一定に保つ。
- ⑤止血する。

などの命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れがあります。子どものときから積極的に摂取しましょう。

食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗いをしましょう。調理前だけでなく、生肉を触った後などこまめに行うことが大切です。生の魚や肉が、生で食べる野菜などに付着しないように気をつけましょう。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫へ

日の当たる場所や常温での保存は避けましょう。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存します。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの細菌が加熱すると死滅するため、特に肉や魚は十分に加熱し、残った食品も再加熱しましょう。また、ふきんや調理器具は熱湯や漂白剤を使用し、消毒・殺菌しましょう。

しらすとキャベツの塩スパゲティ

☆ 材料（幼児4人分） ☆

- ・スパゲティ 160g
- ・オリーブ油 5g
- ・玉ねぎ 60g
- ・キャベツ 80g
- ・しらす 20g
- ・ツナ缶 60g
- ・炒め油 適量
- ・塩、こしょう 少々

☆ 作り方 ☆

- ・スパゲティを茹で、水気を切りオリーブ油を絡める。
- ・鍋で油を熱し、玉ねぎ・キャベツ・しらす・ツナ缶を炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ・スパゲティと炒めた具を合わせれば完成！

きのご類を加えたり、しらすのかわりに干しえびやベーコンなどでアレンジしてみたいかがでしようか。