

# 食育だより 6月号

令和8年6月1日

西国分寺保育園

園長 奥野かよ

調理室 小町 松林

小林 澤田

夏が近づき、蒸し暑い日が増えてきました。この時期は、気温・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなります。また、食中毒などを起こす細菌が増えやすい時期でもあります。体調や衛生管理に気を配り、元気に過ごしましょう。

## 食中毒に気をつけましょう

日本では毎年6月～9月までの間に食中毒が多く発生しています。その理由の1つは「高温多湿な環境」です。食中毒を引き起こす細菌の多くは温度や湿度の上がる夏を好みます。特に乳幼児期の子どもたちは抵抗力が弱いので、注意が必要です。食中毒から守るために、予防の三原則「付けない(手洗い・衛生)」「増やさない(低温保存・迅速な冷却)」「やっつける(中心部まで加熱)」を意識し、食中毒予防をしましょう。

### 3原則

付けない	ふやさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>●手洗い・手袋の着用</li> <li>●器具を使い分ける</li> <li>●清潔な調理器具を使用する</li> </ul>  <p>肉や魚介類は専用の容器に入れましょう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●低温で保存する</li> <li>●詰め込みすぎない(7割程度)</li> </ul> <p>冷蔵庫 10℃以下</p> <p>冷凍室 -15℃以下</p> <p>作ったら早めに食べましょう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●中心部まで十分加熱</li> <li>●器具の消毒</li> </ul> <p>85～90℃ 90秒間以上</p> <p>消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です!</p>

菌名	原因物質	症状
カンピロバクター	十分に加熱していない肉類、特に鶏肉。	下痢、腹痛、発熱
ノロウイルス	ウイルスを含む貝、食中毒になった人の大便や嘔吐物に触った場合。	嘔吐、下痢、吐き気、腹痛、発熱
サルモネラ	肉類や卵、卵を使った食品。ペットからうつることも。	腹痛、発熱、下痢
腸炎ビブリオ	生の魚や貝	下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発熱
ブドウ球菌	人の手指、傷のあるところにいるので、調理者を介して。	食後3時間後に激しい嘔吐、腹痛、下痢
オーイシコウナ O157	生やよく加熱されていない牛肉	腹痛、下痢、血便 症状が強いと死亡する可能性も。

\*毒が体に入ってから1～2日後に症状が出るが、短いと食後30分、長いと一週間たってから出ることもある。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を保つためには、歯磨きの習慣化とよく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べると…

- だ液が増えて虫歯予防になる
- 消化・吸収をよくする
- 脳の働きを活発にする
- 食べすぎ防止になる

等のような効果があります。また、カルシウムを多く含む乳製品や小魚、たんぱく質を含む肉・魚・豆類は、丈夫な歯をつくるものになるので積極的に摂取しましょう。



## じゃことチーズのおやき

<材料(幼児4人分)>

- ・白米(炊いたもの)…200g
- ・小麦粉…大さじ1(9g)
- ・じゃこ…4g
- ・ピザ用チーズ…20g
- ・青のり…少々
- ・醤油…小さじ1(6g)



<作り方>

- ①お米と小麦粉を合わせ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ②①にじゃこ・ピザ用チーズ・青のり・醤油を入れ、混ぜ合わせたら丸く成形する
- ③チーズが溶けるまでオーブンで10分ほど焼く。

**歯を強くするカルシウムが沢山入っています!**

## ♪♪お弁当デーが始まります♪♪

6月より幼児クラスを中心に弁当デーを行っています。保育園での給食献立をお弁当箱(保育園で用意します)に詰めて、ホール、園庭、ウッドデッキなど好きな場所で食べます。お弁当での食事は雰囲気が変わることから、普段とは違った食事の楽しさを味わうことをねらいとしています。持ち物(食具や水筒)などご家庭でのご協力をお願いいたします。

