



食中毒の予防法

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌はじめじめした梅雨や、気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。

食中毒の予防法

● 細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに行う。

生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

● 生鮮食品や残った食品はすぐ冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

● 加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

(食育ガイド&おたよりデータ集より 引用)



今月の給食から～旬の食材～

★キュウリ：

約95%が水分で、身体を冷やす効果があります。カリウムなどが、体内の余分な塩分を排出し、むくみを解消します。

★ナス：

皮に含まれる紫色の成分は、ポリフェノールの一種、ナスニンです。強い抗酸化作用でがんを防ぎます。コレステロールの吸収を抑えたり、眼精疲労にも効果的。

キュウリと同様、カリウムも多く含みます。



冷たいおやつのととり方

気温が高く暑い時期は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にすることが多くなります。摂りすぎると、おなかを冷やしたり、甘いものでおなかがいっぱいになってしまったりすることもあります。冷たいおやつについては、お子さんと約束事をし、個数や回数を決める習慣作りも大切ですね。

清涼飲料水には以下のような量の砂糖が使われています。思っている以上にたくさんの砂糖が使われています。

スポーツドリンク (500ml) : 27g

リンゴジュース (200ml) : 24g

オレンジジュース (200ml) : 22g

炭酸飲料 (500ml) : 50g

クッキング活動から～ピザを作ったよ～

先月行ったクッキング活動から様々な子どもたちの声が聞こえました。

きりん組のピザ作り:トッピングの乗せ方からこだわりを見せる子ども達。一人分ずつトッピングの材料を渡して行ったのですが、「ピーマン待ってた～」「あんまり乗せちゃうとチーズが乗せられないから」「顔みたいにしたんだあ」「見て、かわいくできたよ」など笑顔とともにたくさんの感想が聞かれました。出来上がった、ピザを給食室へ持って行く際、④「潰れちゃうかな?」⑤「大丈夫、ちゃんと潰れないように運ぶから、先生を信じて!」⑥「うん、信じる!」「僕も」「私も信じる!」「でも潰れちゃっても大丈夫、美味しいよね」など、祈りにも似た声が聞かれました。そして無事焼きあがったピザに大満足「まだまだ食べられる!」お腹は大丈夫だったかなあ。