



給食だより



今年はあっという間に梅雨に移り変わりました。

雨の日はじめじめとして湿度が高いときもあれば急に肌寒くなったり、晴れ間は気温も上がり暑かったりとこの時期は気温・湿度ともに大きく変化をします。

いつも元気なお友だちも、暑さに慣れていない身体は活動が鈍くなったり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。

規則正しい生活と、手洗い・うがいで予防していきましょう。

また梅雨の時期は食中毒が増える季節でもあります。ご家庭でも食中毒対策をお願い致します。



歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるには主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化に関わるビタミンDやリン、ビタミンA、C、良質なたんぱく質なども必要です。

これらを過不足なく摂るためにも偏食せずバランスの良い食事を心がけましょう。

・カルシウム→ひじき、チーズ、しらす、卵…

・ビタミンD→バター、牛乳、卵黄…

・ビタミンA・C→豚肉、ほうれん草、人参、キャベツ

・たんぱく質→卵、牛乳、魚、豆腐… など

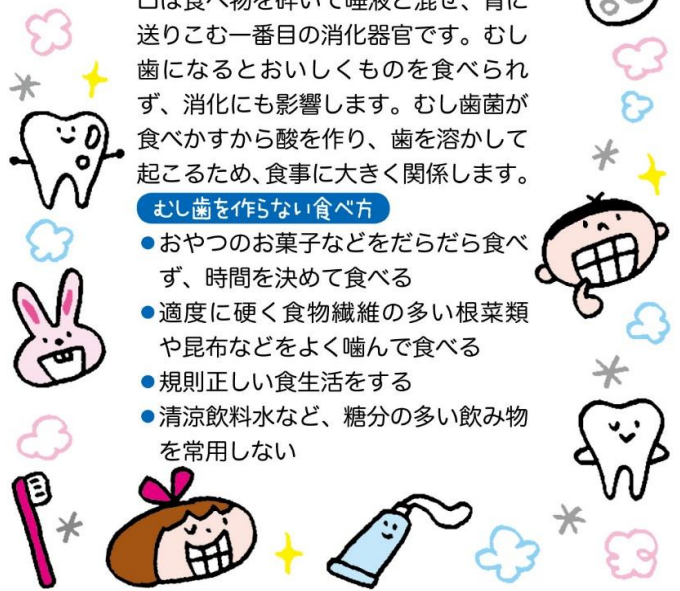


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし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
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、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。味、匂いに変化はなく、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、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

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！ 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に冷蔵庫（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。