



6月 食育だより

雨の季節になりました。紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を少しずつ感じることができるでしょう♪
この時期は湿度の高いジメジメとした空気や雨に体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いを十分に行い、衛生管理に気を付けながら元気に過ごしましょう！

◆◆◆6月は「食育月間」です◆◆◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。

「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

食事のマナー

いただきます！



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。簡単な調理法でおいしく食べられるので、積極的に食べましょう☆

- **トマト**・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効。
- **キュウリ**・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- **ナス**・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です☆



厚生労働省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施しています。
虫歯とは、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係するそうです。
虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子供たち自身で意識して朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけましょう♪
ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げすることをお勧めします☆



食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう・・・ということがあるので、きちんと予防しましょう。

1. つけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包む



2. 増やさない
低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存



3. やっつける
加熱・消毒
食材・器具の殺菌



家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。

手洗いは簡単でとても有効な予防法！～こまめな手洗いが菌の侵入を防ぐ～



- ★せっけんを使って丁寧に手洗いする習慣をつけましょう：洗う時間は20～30秒が目安です。
- ★洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭きましょう：タオルの共有はやめましょう。
- ★こまめに手を洗いましょう：外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など。

手で口や鼻、目の粘膜などに触れることで菌が体内に侵入することが多いです。
無意識に顔を触る子供たちは特にこまめに手洗いをさせましょう！