

# 食育だより 6月号

R5.6.1 友田保育園



梅雨の季節がやってきました。ジメジメと湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期にもなります。ごはんをしっかりと食べて、たくさん睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。さらに気温も高くなってくるので、のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をしましょう。



## 歯と口の健康週間

6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。

歯の働きは食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくすりつぶしてくれる働きがあります。もし歯がなかったら、食べることが難しくなって十分に栄養を摂ることができません。

### よく噛んで食べるといいこと「ひみこのはがいーぜ」

ひ:肥満を防止 み:味覚の発達が良くなる こ:言葉の発音がはっきりする  
の:脳の働きが活発になる は:歯の病気予防 が:がん予防  
い:胃腸の働きを促進 ぜ:全身の体力向上

### 5月の食育の様子

おにぎり作り

ラップに包んである山菜おこわを一人ひとり思い思いに握り、特別なおにぎりを作りました。自分で握ったおにぎりを美味しい!と嬉しそうに食べていました。

### 今月の食育

そら豆のさやむき  
カレー作り(ぞう組)



# 食中毒に気をつけよう

食中毒が増える時期です。高温多湿の梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。特に家庭で多発する菌の原因や予防法について紹介します。



### 腸管出血性大腸菌 0-157

原因:生肉(生食・生焼けなど)

予防法:食肉は中心部まで十分に加熱(75℃以上1分半)

生肉を扱った後には十分な手洗い、そして生肉で使用した器具などはしっかり洗浄・消毒を行う

### サルモネラ

原因:卵・食肉

予防法:生肉や卵を扱った手指や調理器具はその都度洗浄する

卵は冷蔵保管し、生食の場合は賞味期限内の物を使用する

卵の割り置きは絶対にしない

### ウェルシュ菌

原因:カレー・シチューなどの煮込み料理

予防法:前日調理は避け、加熱調理したものは早く食べる

大量の食品を調理した時は室温に放置せず、保管するときは小分けして、急速に冷却し、冷蔵する

### 黄色ブドウ球菌

原因:おにぎり・寿司・弁当など

予防法:手指の洗浄・消毒を十分に行う  
調理後の食品は低温で保存する

手荒れや化膿のある人は食品に直接触れずに手袋などを活用する



## 【 食中毒を予防するためには 】

### つけない

…細菌を食べ物に『つけない』  
手洗いをする・手袋をつける・肉や魚は分けて保存する・  
調理器具の洗浄、消毒をする

### 増やさない

…食べ物に付着した細菌を『増やさない』  
食品を保存するときは菌が増殖しにくい温度に保つ  
室温に放置しない

### やっつける

…食べ物や調理器具に付着した菌を『やっつける』  
肉や魚は中心部まで十分に加熱する

食中毒予防の基本は手洗いです。この三原則を徹底するとともに、手洗いも心掛けましょう。