6月 給食だより

軽野保育園
令和5年5月31日

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。温度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもありますので、食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。「しっかり加熱・できたらすぐに食べる・冷蔵庫で保存する」など、食品管理に気を付けましょう。

噛む力、飲み込む力をつけるには？

口の回りには、さまざまな筋肉があります。これらの筋肉を刺激することで、舌の上下左右の動きが活性化し、食べ物を噛んだり、飲み込んだりする力が養われます。また、口の回りの筋肉の発達は、ことばの正しい発音にもつながります。ご家庭でも発達の様子を見ながら、噛み応えのある海藻類や野菜、果物（ごぼう・きゅうりなど）を取り入れてみて下さい。

虫歯になりにくいおやつ選びを

市販のお菓子を選ぶときは……

- 砂糖の少ないもの
- 口の中に長時間とどまらないもの
- 歯にくっつきにくいもの

例えば、ゼリーやプリン・おかき・クラッカー・果物や野菜・さつまいも・ヨーグルトやチーズなど。

＊虫歯を作らないために、食事の最後に水やお茶を飲む習慣を身につけることも大切です。

お弁当の食中毒予防

梅雨は食中毒が発生しやすい季節。
お弁当を作る際は、素手で触らないよく火を通す、生の食材を使わないなど気をつけましょう。たとえばおにぎりも、ラップや使い捨て手袋を使ってにぎります。少し濃い目の味つけで、塩や酢、梅干し、カレー粉など抗菌作用のある食材を使うのもおすすめです。

食中毒に注意！手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。