



食育だより

今年、梅雨が早く開け夏本番となりました。汗をたくさんかく時期には水分の補給が必要です。熱中症を防ぐためには、のどが乾く前に水分補給するなど、こまめに補給することをおすすめします。甘いものの飲みすぎや、一度に大量に飲んだりすると食欲がおちます。また栄養不足は夏バテの原因にもなるので注意が必要です。食べ物や飲み物に気を配り、暑い夏を元気に過ごしましょう。体の疲れをとるために、ご家庭でも十分な睡眠と朝食をとり副菜や具材などを工夫して、バランスのとれた食事・規則正しい生活リズムを心がけましょう。

水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を選び、麦茶や湯冷ましなどを準備しましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクも良いでしょう。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



食中毒は1年中発生する恐れがあります。ご家庭でも食中毒への予防をしっかりと行うようにしてください。子どもと一緒に食前に手洗い、食後にうがいを習慣づけるようにしましょう

食中毒への対策

(給食室より)

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで処理できます。保育所での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し(85°Cで1分以上)、調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは、熱湯や熱風、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。また、調理師はマスクを着用し、しっかり手洗いをした上で、アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。

食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

てをあらおう

①せっけんをつける



②てのひらをあらう



③てのこうをあらう



④ゆびのさきをあらう



⑤ゆびのあいだをあらう



⑥てくびをあらう



⑦みずであらいながす



⑧きれいにふく



たべるまえ・トイレのあと・そうじのあとはてをきれいに!

食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、

「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。

食べ終わったら「ごちそうさま」をして

食べ物で汚れた手を洗いましょう。

食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。

歯の仕上げ磨き



むし歯を予防するためには、歯磨きが大切です。子どもだけで磨けるようになっても、まかせっきりはNG。時間をとりやすい就寝前に、大人がていねいに仕上げ磨きを行いましょう。歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当て、裏表、1本1本ていねいに磨くのが、コツ。歯の間には時々糸ようじを使いましょう。