

給食だより

6月号



きららほいくえん

R2、6、1

食中毒を予防しよう

ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に、食中毒には気をつけたいものです。まずはその予防策として、手洗いからはじめましょう。手には食中毒の原因になる菌がたくさんついています。手洗いは念入りに、爪の先や手のひら、手の甲、手首までしっかりと行いましょう。



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。

カルシウムで腎を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

甘い物は適度に、むし歯を予防

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。