

食育だより

城保育園 6月

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨の時期。気温や湿度が上がると食欲や体力がダウンしやすくなります。体調管理に気をつけてましょう。6月は食育月間です。食べることの基礎をつくる大切な乳幼児期をおいしい給食でサポートしていきたいと思います



食中毒に気を付けましょう

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、おう吐などの症状で重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防のポイントを紹介します。

①細菌を食べ物に付けない・洗う、分ける

- ・こまめに手洗いし、原因菌や細菌を食べ物に付けない
- ・調理器具は都度きれいに洗って、適宜洗剤で殺菌する
- ・肉や魚の水分を他の食品に付けない、袋を分ける
(肉・魚は冷蔵室下段に保存する)



②食べ物に付着した細菌を増やさない・低温で保存する

- ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる
- ・早めに食べきる
- ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に



※作り置き料理も早めに冷やして冷蔵庫へ、食べる時に再加熱する

③食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける・加熱処理

- ・肉や魚、野菜は加熱して食べる
- ・生肉や生魚を切った調理器具はよく洗う(台所用殺菌剤も有効)



離乳食の開始の目安

赤ちゃんは、5～6か月になると、母乳やミルク以外のものが少しずつ消化できるようになります。ふだんの様子を観察して、①首がすわって大人が支えたとお座りができる、②大人の食事をじっと見たり、食べ物を見ると欲しそうによだれや声を出す、③授乳の間隔がだいたい4時間おきになっているなどが見られたら、赤ちゃんのきげんがいいときに離乳食を開始しましょう。



腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

