



平成30年6月
管理栄養士

ひまわり保育園

給食だより

6月

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。じめじめとうっとうしい天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなり、体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。食中毒予防の基本は『手洗い』です。石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



5月2日は子どもの日にちなんだ献立でした。お昼は、鯉のぼりカレーライス・コールスロー・フルーツヨーグルトでした。おやつは、子どもの日サンドでした。

今月の十二節気

【芒種】 ぼうしゅ:6月6日

「芒」とはイネ科植物の穂先にある毛のような部分のことで、稲などの穀物の種をまく時期という意味です。田植えの目安とされ、農家が忙しくなる時期。梅雨入りも間近で少し蒸し暑くなってくる頃です。

【夏至】 げし:6月21日

北半球では、太陽が最も高く昇り、1年で最も昼が長い日です。ただ、日本では梅雨のシーズンでもあるので、日照時間が短く、あまり日の長さを実感できないかもしれません。暦の上では夏の折り返し地点にあたり、夏至を過ぎ

● ————— ● ————— ● ————— ● ————— ● ————— ●
食中毒は一年を通じて発生しますが、六月から九月にかけて最も多く発生する時期となります。これは、高い気温と湿度のために食べ物が傷みやすくなる事と、暑さのために抵抗力が落ちてしまう事が原因として考えられます。

～食中毒予防の三原則～



1. **菌をつけない!** 食中毒菌が調理器具から食品に付着し、増えることで食中毒を起こすことがあります。基本的には手洗いを行うことです。また、調理器具(包丁・まな板等)もしっかり洗いましょう。肉用・魚用・野菜用に使い分けをする事で更に予防できます。肉や魚を保存するときは、他の食品に肉汁がかからないように、袋や容器に小分けをしましょう。
2. **菌を増やさない!** 食中毒菌は10℃～40℃の時、急速に増殖します。生ものや要冷蔵の食品は、帰ったらすぐ冷蔵庫に入れて下さい。また、冷蔵庫、冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。冷凍食品の解凍を室温で行うことは禁物です。冷凍された食品の解凍は、冷蔵庫内で行うか、電子レンジを使って下さい。
3. **菌をやっつける!** 加熱して調理する食品は、十分加熱(85℃以上・1分以上)して下さい。また、残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。まな板・包丁・ふきん等の調理器具は漂白剤や熱湯などで定期的に消毒し殺菌して下さい。

● ————— ● ————— ● ————— ● ————— ●
6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならないように毎日の予防が大切です。おいしい食事をとるためにも健康な歯を保ちましょう。



虫歯予防デーにちなんで、4日の給食は「かみかみ献立」にしました。

「かみかみ献立」は、ごぼう、いか、切り干し大根、ひじきおこわなど、かみごたえのある食材を多く取り入れています。虫歯予防というと、歯みがきや甘いお菓子や飲み物のとりすぎに気をつけるというイメージが強いと思いますが、「しっかりかんで食べる」ことも大切です。しっかりかんで食べると唾液がたくさん出て口の中の汚れを洗い流す効果があります。また、しっかりかむことであごが発達して歯並びも良くなり虫歯や歯ぐきの病気になりづらくなります。最近では、あまりかまずに食べられるやわらかい食べ物が好まれる傾向にありますが、普段からかみごたえのある食材を取り入れるようにしたいですね。

