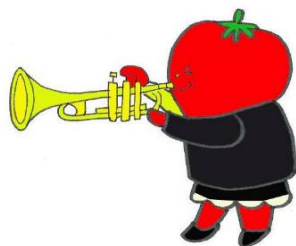


# きゅうしょくだより

まもなく雨の多い季節になります。夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



食中毒予防の3原則は「**つけない、増やさない、やっつける**」です。ご家庭でどのように実践するか、6つのポイントを紹介します。

## 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

厚生労働省

**point 1 食品の購入**

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒に
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

**point 2 家庭での保存**

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持

**point 3 下準備**

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはごまめに捨てる
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- ごまめに手を洗う
- 井戸水を使っていたら水質に注意

**point 4 調理**

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ
- 作業前に手を洗う
- 台所は清潔に

**point 5 食事**

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

**point 6 残った食品**

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けする
- 作業前に手を洗う
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、落ち着いて食べましょう。



## おはよう! あさごはんスイッチオン

### 新じゃがいもの塩炒め

1人分のエネルギー60kcal 塩分:0.7g

#### 材料(4人分)

- じゃがいも 中1個(200g)
- ピーマン 2個(60g)
- まいたけ 1パック(100g)
- ごま油 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 酢 小さじ1/2

#### 作り方

- ①新じゃがはよく洗い、皮付きのまま1cm幅の拍子切りにする。
- ②ピーマンはヘタと種を除き、1cm幅に切る。
- ③①②は耐熱容器に入れ、レンジ加熱(500Wで3分)する。
- ④まいたけは石づきを除き、ほぐしておく。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、①②③を炒める。
- ⑥全体に火が通ったら、塩と酢で調味する。

ジャガパニーおじさん



味付けは塩と酢におまかせ。皮が気になる場合はむいてから調理してください。



作り方を動画で紹介!

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

~ご協力よろしくお願ひします~

3歳児と5歳児クラス保護者の皆様を対象に、「食育に関するアンケート調査」を実施させていただきます。アンケートの結果は、給食や食育活動に活用させていただきます。



## よく噛むために、切らない!?



歯は、食べる以外に「呼吸」や「脳の発達」などとかかわりがあり、生きるためにとっても大切です。むし歯にならないように歯磨きが大事ですが、人間には歯を失わないような仕組みがあります。それは食べ物を噛む・見る・おいを嗅ぐことで出てくる「だ液」です。

野生の動物にはむし歯はほとんどないのに、飼育されている動物にはむし歯があることが多いそうです。野生の動物は自分の前足で食物を押さえ、自分の歯でかみちぎったり引きちぎったりします。飲み込むためにしっかり噛まなければなりません。一方で飼育されている動物は肉や野菜を食べやすく小さく加工されたりするので、噛む必要がなく、だ液があまり出ないのです。

よく噛むこと、よく噛めることは、だ液がしっかり出て、むし歯の予防にもつながっているといえます。

ただ「よく噛んで食べましょう」と言ったところで、たくさん噛む習慣が身につくものではありません。子どもたちによく噛んでもらうためにできることは、調理しすぎないことです。前歯のことを「切歯(せっし)」といいますが、包丁の代わりに、前歯を使います。ひとくちでは口に入らない大きさの食物は、前歯でかじりとり、のどへ送り込むためによく噛み、上手に舌を動かさなければならず、口腔機能が発達します。包丁やフードプロセッサーで、切る回数を減らせば、自分の奥歯を使い、おのずと噛む回数が増えます。

また、複数の食感のあるものを同時に口に入れる工夫もあります。例えば白ご飯より具が入る混ぜご飯のほうが、アスパラとベーコンを別々に食べるよりはアスパラにベーコンを巻き付けたほうが、噛む回数は増えるのです。