



6月きゅうしょくだより

令和3年6月1日
八千代保育園

梅雨の季節になりました。しとしとと雨が降り続け湿気と暑さでじめじめした日が続く、食中毒を起こす細菌が活躍する季節です。細菌は食べものに付くとあっという間に増えて食中毒の原因となります。

そのスピードは、1つの細菌が2時間後には約400倍にもなるといわれています。

近年の食中毒発生状況を見るとノロウイルスの影響で冬場の発生件数が非常に多くなっていますが、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので油断は大敵です。

子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。

予防のために食事や調理の前、動物と遊んだ後や外遊び後などには石けんでしっかり手を洗うこと、調理の時には食品を十分に加熱すること、生肉は食べない等、日頃から気をつけるようにしましょう。

<食中毒菌と主な原因食材>

腸管出血性大腸菌(O-157)…多種の食品

腸炎ビブリオ…魚介類

サルモネラ…肉、卵

カンピロバクター…食肉(主に鶏)

黄色ブドウ球菌…おにぎり、サンドイッチ等



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となります。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

カルシウムが多く含まれている食材
乳製品、大豆製品、骨まで食べられる小魚
小松菜、ブロッコリーなどの野菜

ビタミンDが多く含まれている食材
サケ、マグロ、サバといった脂肪性の魚



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

