



食育だより

西暦2022年

6月



豊中みどり幼稚園

雨の多い季節となりました。ジメジメと過ごしにくいこの季節は、食中毒の発生件数が多い季節でもあります。調理の際は食中毒予防の三原則を守り、食事をする際は手洗い・うがいをする習慣を身につけ衛生面に気を付けましょう。また、6月4日～6月10日は歯と口の衛生週間です。きれいな歯でごはんをたくさん食べて、これから暑くなる夏に備えて体調管理に気をつけましょう。



食中毒予防の三原則

①つけない（清潔）

調理の前後には、石鹸を使って手に着いた雑菌を落としましょう。手を洗った後は清潔なタオルでしっかり水気を拭きましょう。また、調理器具や調理台の清潔も重要です。



②増やさない（迅速・冷却）

細菌は低温保管することで増殖を防ぐことができますが、冷蔵庫の中でもゆるやかに増殖し続けます。買って来たものはすぐに冷蔵庫へしまい、早めに食べましょう。



③やっつける（加熱・消毒）

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心までよく加熱することが大切で、中心部を75℃、1分以上加熱することが目安です。電子レンジでの加熱は、加熱ムラのないように、中をかき混ぜましょう。



6月4日～6月10日は歯と口の衛生週間です

「6（む）」と「4（し）」の語呂合わせで6月4日が「むし歯予防の日」であることから6/4～10までが歯と口の衛生週間となっています。生きるために健康は歯が必要不可欠です。よく噛んで食べることで栄養の吸収が良くなったり、高齢になっても歯が残っていれば自分の力で食べることができます。歯や口の役割について知り、健康寿命の延命につなげましょう。

よく噛んで食べましょう

よく噛むことでだ液が分泌されます。だ液にはむし歯の原因菌を弱らせるはたらきがあります。



食べた後は歯磨き

乳歯の歯の表面は薄いので、虫歯になりやすいです。磨き残しを防ぐため、仕上げ磨きをしてあげましょう。



栄養のバランス

糖分のとりすぎは、むし歯の原因の一つです。カルシウムやビタミンDなど骨や歯を作る栄養素をとれる食事をこころがけましょう。



旬 オクラ



★栄養と効能★

オクラに多く含まれるカリウムには塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があると言われています。また、カルシウムも多く、骨を丈夫にします。オクラのぬめりには水溶性食物繊維が含まれているため熱に強く、加熱することでさらにぬめりが増します。ぬめり成分の1つにペクチンがありますが、ペクチンには整腸作用があり腸内環境を良くしてくれます。

オクラを選ぶ時のポイントは表面の産毛と色です。産毛が多く、緑色が濃く鮮やかなものを選びましょう。



おくらとツナの和え物

材料（2人分）

オクラ	6本
塩	少々
人参	1/4本
ツナ缶	1缶
醤油	大さじ1/2

作り方

- ①オクラはへたを切り、がくを薄く剥く。塩をふって板ずりをする。人参は千切りにする。
- ②鍋で塩がついたままのオクラを約1分茹でる。茹で上がった後、冷目で冷まして適当な大きさに切る。人参も茹でる。
- ③ボウルに②とツナ缶と醤油とを入れ、よく混ぜ合わせる。

