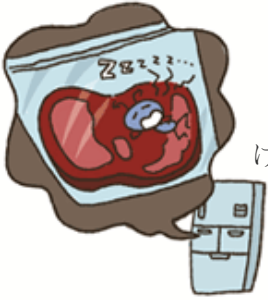


給食だより

食中毒を予防しよう！！

一般的に食中毒が起こりやすい時期は5～10月といわれています。
そこで5月の給食だよりでは、食中毒にならないための予防法をご紹介します♪

洗う！



手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう♪

- *調理を始める前
- *生の肉や、卵などを取り扱う前後
- *おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- *食卓につく前

増やさない！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

やっつける！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



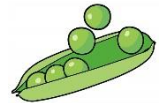
旬の食材

玉ねぎ



玉ねぎを切った時に涙が出る原因でもある、辛味成分の硫化アリルが豊富に含まれています。この成分には、血栓を防止し、悪玉コレステロールを減らす作用があり、動脈硬化やがんの予防効果があります。

グリーンピース



たんぱく質、糖質、ビタミンをバランスよく含みます。細胞の新陳代謝を活発にするビタミン B1・B2・B6 は疲労回復を助けてくれます。整腸作用がある食物繊維も豊富に含まれています。

☆離乳食の進め方☆

赤ちゃんが生後5、6ヶ月頃になってくると、離乳食の準備に取りかかるお母さんも多いと思います。しかし離乳食は普段大人が食べる食事と異なるため、どうすればいいかのイメージがつかず戸惑っている人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は離乳食の進め方やコツをご紹介します。

- ①初期(5~6ヶ月頃)…おかゆ(水と米の割合が10:1の10倍粥)をあげるところからスタートし、慣れてきたら野菜のペーストを種類ずつ増やしていきましょう。
- ②中期(7~8ヶ月頃)…野菜に加え脂身の少ないササミや白身魚、果物も取り入れましょう。
素材の味を生かし、いろいろな食材をバランスよく食べさせてあげましょう。
軟らかい食べ物を舌と上あごで潰してから飲み込めるようになるのが中期の大きな特徴です。回数は1日2回に増やしましょう。それに加えて母乳やミルクもほしがらるだけあげましょう。
- ③後期(9~11ヶ月頃)…この時期になると大人の献立から取り分けることも可能になります。取り分ける際には塩分や食材の固さ(歯茎でつぶせる固さ)に注意しましょう。食べる意欲も出て、手づかみ食べができるようになってくるのでスティック状に切るなど持ちやすい形状にしてみましょう。1日3回食となり食事のリズムが完成する時期でもあります。
- ④完了期(1歳~1歳半)…大人の食事に近づいてきたといっても味付けはまだまだ薄味にしましょう。濃い味付けや揚げ物、香辛料は腎臓に負担になります。食具を持って食べられるようになり口の中で左右に動かしながら歯茎で噛んだり、すりつぶして食べられるようになります。千切やみじん切り、乱切りなど野菜の切り方に変化をつけて様々な食体験をさせてあげましょう。

※個人差があります。焦らずゆっくり進めてみてください。

子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～

がまん がまん
ゆっくり聞こうね 子どもの言い分



自立へ向けて、懸命に自分を表現しようとしている子どもの主張。
なのに、押さえつけてしまいそうになる時があると思います。
でも、ちょっとだけ深呼吸してみましょう。
とっても大切な、大切な言い分ですよ。

