

食育だより

ピノキオ幼児舎



2019年度6月



6月は梅雨入りを間近に感じ、雨の日が多くなる季節になります。蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすくなります。また、高温多湿によりカビや細菌の繁殖が速いため食中毒なども一層の注意が必要です。梅雨に入って蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲も低下しがちです。衛生管理に気を付けて、しっかり食べて元気で健やかな毎日を過ごせるようにしていきましょう。

食中毒に注意しよう

食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの季節から、特に発生しやすくなります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって起こります。予防の3原則は、その原因となる細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物についた細菌を「増やさない」、細菌を「やっつける（殺菌する）」です。

食材の購入：肉、魚、野菜などの生鮮食品は消費期限などを確認し新鮮なものを購入し、出来るだけ早く冷蔵庫に保管する。



調理・食事：台所を見渡して作業するところは清潔か、タオル・布巾は清潔か、ゴミは捨ててあるか、そして加熱して調理する食品は十分に加熱する。出来上がった料理はなるべく早いうちに食べて常温放置しない。保存

した残りものについても少しでも怪しいと思ったら破棄する。そして、食中毒予防は手洗いが基本です！



よく噛んで食べましょう

よく噛むことで、味覚が育ち、言葉の発音がきれいになるといわれていますが、現代の食事は昔に比べ噛む回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、おなかがいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしま



うので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

今日は何の日？

6月18日は
おにぎりの日



日本最古のおにぎりが石川県旧鹿西（ろくせい）町で発見されたことから、地名の「ろく=6」と、「米」という字を分解すると「十」と「八」となることを組み合わせ、2002年に6月18日がおにぎりの日と制定されました。この機に、お子さまとおにぎり作りを楽しんではいかがでしょうか。



子どもと一緒にやってみよう

梅シロップ作り

5～6月頃に出回る青梅と氷砂糖で、簡単に梅シロップが作れます。準備する青梅と氷砂糖は同量が基本。まず、梅についている黒いヘタを、竹串を使って取り除きます。その後さっと水洗いし、一つずつ梅の水気をふき取ります。熱湯消毒して乾かしたびんに、青梅と氷砂糖を交互に入れれば準備完了。冷暗所で保存し、1日に2～3回くるくると回して氷砂糖を溶かし、1週間から10日ほどでシロップの完成です。

