



# きゅうしょくだより

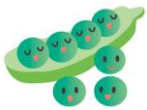


令和3年6月

かんのん町保育園

雨の季節になりました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。ご家庭でのお料理の際も手洗いをしっかり行い食品の取り扱いにも十分気をつけましょう。給食室でもより一層注意し調理を行っていきます。

今月の食材 そらまめ、おかひじき、かじきなど、



そらまめは、さや剥きのお手伝いに最適です。少し癖がありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ食材です。ご家庭でも機会があれば一緒にさや剥きを楽しみましょう。

## は ぐち やくわり 歯のちからとお口の役割

6月4日～6月10日は  
歯と口の健康週間です

①食べる 食べ物を噛みくだく

②話す 発音を助ける

③表情を作る

④体の姿勢やバランスを保つ



【噛む】食事をする際にも歯はとても重要で、とは体にとっても良いことがいっぱいあります。

- ・肥満防止・集中力アップ・むし歯予防
- ・食べ物の消化・吸収力アップなど

食事時間が短かったり、せかし過ぎてしまうとどうしても噛まずに飲み込んでしまいます。

食事時間は30分程度とり『かみかみだよ』『たくさん噛むとおいしくなるよ！』など声をかけ

よく噛む習慣をつけましょう。



## つゆ じき ぶ しょくちゅうどく げんいんしょくひん 梅雨の時期に増える食中毒とその原因食品

### カンピロバクター

●主に加熱不足の鶏肉が原因食材です。調理中に生の鶏肉の汁がはねて調理器具や皿に付着し体内に入ること、少量でも感染します。

●加熱調理で死滅しますが、低温には強いので必ずしっかりと加熱処理をしましょう。

●下痢、腹痛、吐き気、嘔吐など、

### 黄色ブドウ球菌

●人や動物の傷口、手指、鼻などに生息。手を介して食品が汚染されるため、おにぎりやサンドイッチは注意しましょう。

●発生した毒素は過熱でも破壊できないため再加熱しても危険です。

●激しい吐き気、下痢など

