

食育便り

2021年 7月 みなみ保育園 (TEL)43-2019

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり取りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりして気持ち良く過ごせます。

夏野菜を食べよう



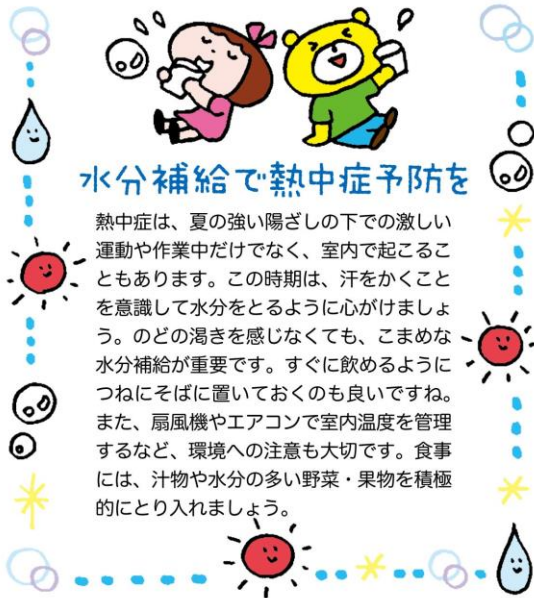
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



水分補給で熱中症予防を

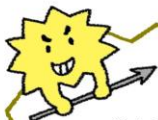
熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。





食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

食中毒の種類（東京都福祉保健局より）



サルモネラ

原因・食品：サルモネラ属菌に汚染されている肉や卵

症状：潜伏期間6時間～72時間

腹痛、下痢、嘔吐、発熱

- 予防：①食肉や卵などを取り扱った手指や調理器具はその都度洗浄消毒する
②卵を生食するときは期限内に消費
③調理の際は食品の中心部まで十分加熱する

ウェルシュ菌



原因・食品：肉類、魚介類、野菜を使用した煮込み料理(カレー、スープなど)
前日調理で室温で放冷されたもの

症状：潜伏期間6時間～18時間

腹痛、下痢

- 予防：①前日調理は避け、加熱調理したものはなるべく早く食べる。
②菌の発育しやすい湿度を長く保たないように注意する



黄色ブドウ球菌

原因・食品：おにぎり、寿司、肉、卵、乳など調理加工品および菓子類など

症状：潜伏期間30分～6時間

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

- 予防：①手指などに切り傷や化膿巣のある人は食品に直接ふれたり、調理しない
②手指の洗浄、消毒を十分に行う
③食品は10℃以下で保存する

カンピロバクター



原因・食品：食肉（主に鶏肉）未殺菌の井戸水、湧水

症状：潜伏期間1～7日

腹痛、下痢、発熱

- 予防：①十分に加熱をする
②生食は避ける
③生肉を取り扱った後は十分に手指を消毒する