

6月給食だより

令和5年6月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 栞原 豊林

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。また、細菌性の食中毒が増える時期でもあるので、菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう！

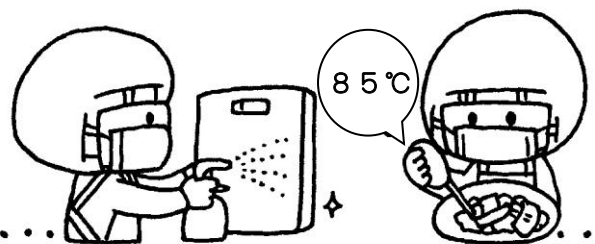
家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！

給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には使い捨て手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（85℃で1分間以上）ノロウイルス対策として。
- ⑤調理器具やふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしています。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。



かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

だ液が消化を助ける

よくかむと

・歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

丈夫!!

・かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。



せっせっ

・あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

ほいほい

・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね

ファストフードと和食で噛む回数を比べてみると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数かわることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。