

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時季になります。園でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。

知って得する

## 食の知恵袋

### 噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

#### よく噛むことの利点

- ・だ液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率よくなる
- ・脳が刺激され、活性化する

#### 噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・年齢に合った噛みごたえのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない



## 食事と健康

### 食中毒に気を付ける

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

#### ◆細菌性食中毒を予防する3原則

- ①細菌を食べ物に「付けない」…洗う、分ける
  - ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物に付けない
  - ・調理器具は都度きれいに洗って殺菌する
  - ・肉や魚の水分をほかの食品に付けない、袋を分ける
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」…低温で保存する
  - ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる
  - ・過信せずに早く食べる
  - ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に

※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止します

- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」…加熱処理
  - ・肉や魚、野菜は加熱して食べる
  - ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する（台所用殺菌剤も有効）

※加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分以上

