

給食だより 2008年 6月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室

梅雨の時期がやってきます。この時期は食中毒が増えてくる時でもあります。食事による食中毒を予防するためにも、食品の取り扱いや調理する際の手洗いなど気をつけていきましょう！！

食事による食中毒予防の3原則

- ①つけない→清潔・洗浄
- 菌を ②増やさない→冷却・迅速
- ③死滅させる→加熱・殺菌



※繁殖する条件を避けましょう！！

- ①温度：温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう
- ②時間：[調理→食事]の時間を短く、出来たものは早く食べましょう
- ③水分と栄養：細菌は水分・栄養を好みます。作りおきをしないようにしましょう

《今月のテーマ》 いっぱいかんで味わおう！

6月4日から『歯の衛生週間』が始まります！ 日々食べているものを振り返ってみましょう！ ついつい軟らかいものばかりを食べていませんか？ かむことについて考えてみましょう！

『かむこと』の大切さ

1. 食べ物のおいしさを感じます！

歯ごたえのある食品をかむことによって、素材そのものの味が分かります！

2. 消化を助けます！

かむことにより、唾液が出ます。唾液が出ることにより、食べ物の消化を助けます！

3. 頭の働きをよくします！

唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします！

4. 骨を育てます！

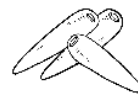
かむことによって、歯やあごの骨を育てます！

5. 発音をはっきりするようになります！

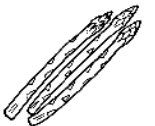
《かむことを大切にしたい食材》

スティックお野菜

●人参



●アスパラガス



●きゅうり



●大根



等

※素材そのものの味や音を感じてみましょう！！

軽く塩をふるなどしてもよいですね。どんなお野菜を使ってもOK!! 旬の食材を、取り入れてみましょう!! 保育園では、乳児から幼児クラスまで、みんなまるまる一本のアスパラガスをパクパク食べています!!

★かまなくても味が分かる加工食品に注意！！



レトルト食品・カップ麺・スナック菓子等は、味が濃くうまみ調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。このような加工食品に味覚が慣れてしまうと、かまない習慣が身につき、食材の味を感じ取る機能が鈍くなってしまいます。注意しましょう！！