

6月の給食だより



平成30年6月1日
津屋崎保育園

6月は梅雨入りの季節です。私たちの身体も「湿」の調節がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったりと体調を崩しがちです。このような季節は利尿効果のある麦類やとうがんを組み合わせたり、胃腸を整える梅干などを食事に取り入れながら、梅雨をのりきりましょう。

また、気温や湿度が上昇して、カビがはえたり食中毒が発生しやすくなります。子どもは病原菌に対する抵抗力が弱いため、食中毒になりやすく症状も重くなります。ご家庭の台所でも食中毒の予防に十分注意してください。

スキムミルクってなあに？

スキムミルク(脱脂粉乳)は、牛乳から乳脂肪を取り除いて作られています。

スキムミルクの大きな特徴は、乳脂肪がきわめて少なく、低脂肪・低カロリーで良質なたんぱく質・カルシウム・ビタミンB2など成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

また、生活習慣病の予防食品として見直されています。肥満が気になるお子さんは、お家で牛乳をスキムミルクに変えてあげるのもいい方法だと思います。

三歳未満児はなぜ牛乳？

朝のおやつと3時のおやつの時、三歳未満児はスキムミルクではなく牛乳を飲んでいます。牛乳を飲んでいるのは、幼児の成長段階でスキムミルクでは補えない脂肪がまだ必要だからです。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことが大切です。また、よく噛んで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですがかみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

かみごたえのある食べ物



手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにもこまめに洗いましょう。

手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを含わせてこすり洗いを
- ④ 手のひらと手の甲を含わせてこすり洗いを
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる