

梅雨の時期がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調・衛生管理に十分気をつけていきましょう。

【6月4日は虫歯予防デー】

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯は、むし菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

子どもの歯は柔らかく虫歯になりやすいため、健康な歯を作る食生活をしましょう。

① よく噛もう！

しっかり噛むと唾液が分泌されます。唾液は口の中を清潔に保ってくれます。子供は咀嚼力をつけるためにも噛むことはとても大切です。

② カルシウムを取ろう！

カルシウムを摂ることで、乳歯が抜けた後に丈夫な永久歯が生えてきます。牛乳や豆腐、小松菜などがおすすめです。

③ おやつを選ぼう！

チョコレートやあめ、ケーキやスナック菓子は口の中に残りやすいので、食べすぎには注意が必要です。たまにおにぎりやお芋などを入れるのも補食としておすすめです。

④ 食べる時間を決めよう！

「食べる」ことで口の中は酸性になります。それを唾液が中和することで清潔になります。『中和するための時間』をつくるためにも、こまめに間食せず、「食べない時間」を作ることも大切です。

また、健康な歯を作るためにもよく噛んで食べることを心がけましょう。糖分が含まれている清涼飲料水などをだらだら飲まないことも予防につながります

【食中毒に注意！】

気温と湿度の高くなるこの時期に気を付けなければならないのが、「細菌性」の食中毒です。

サルモネラ菌(鶏卵や食肉(特に豚肉)、保菌しているペットからの感染など)、腸管出血性大腸菌(O-157、O-111 など)に十分注意しましょう。(以下画像[夏の食中毒予防について \(令和 4 年 8 月 1 日更新\)](http://shinjuku.lg.jp):新宿区

shinjuku.lg.jp参照)



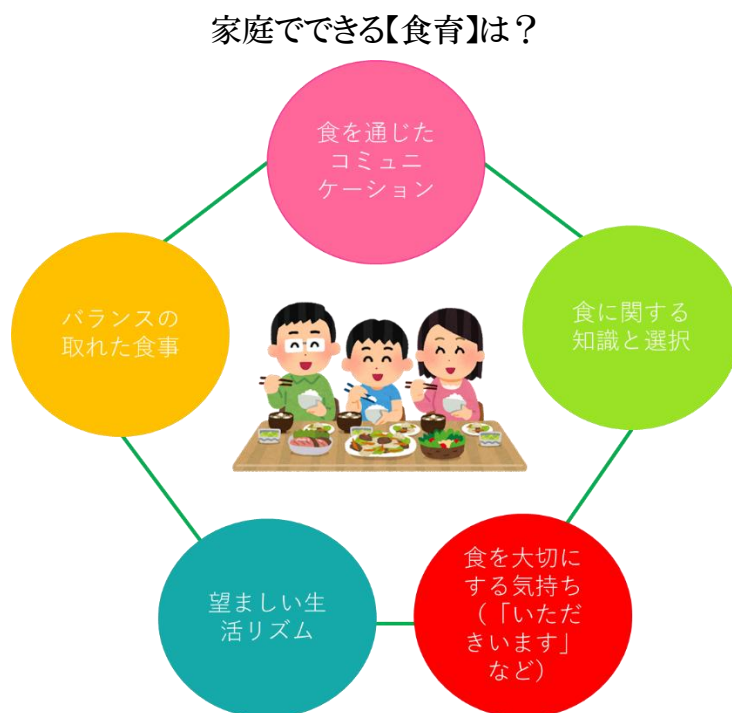
調理時に菌がつかないように生肉・生魚を切るまな板・包丁と、生で食べる野菜を切るものを区別することも予防の一つです。食中毒菌の多くは、十分な加熱で死滅します。しっかり火を通した調理を心がけましょう。私たちも、給食提供をするうえで、温度管理や、器具の使い分けなど徹底して調理を行い、安全な給食提供に努めてまいります。

【6月は食育月間です】

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と平成17年に国で定められました。ぜひこの機会に食育とはどんなことができるか、考えるきっかけになったらいいなと思います。

子供にとっての食育とは何？

→子どもたちがいろいろな食の体験をたくさん積み重ね、そして楽しく食べる体験をすることによって食への関心を育むことです。また、小さいころから食べることの大切さを意識して規則正しい食生活が身につくよう、基礎を作っていくよう心掛ける取り組みです。



【旬の野菜】

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。

☆ピーマン

熱に強いビタミンCが多く、独特の苦みは加熱することで軽減できるので、よく炒めて食べるのがおすすめです。

☆きゅうり

身体にこもった熱を取り除く作用があります。

☆トマト

独特の甘酸っぱさは好き嫌いが分かれるかもしれませんが、暑い時期の体力回復に効果的です。湯むきして種をとり、加熱すると食べやすくなるかもしれません。

ぜひ、旬の食材を取り入れて、元気な身体をつくり、じめじめする梅雨も乗り越えましょう！