

令和 6 年 6 月 1 日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

まもなく梅雨の季節がやってきます。この時期は、ジメジメとして湿度が高く、体調も崩しがちです。また、食中毒も発生しやすくなりますので、予防のためにも手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生に気を付けて過ごしていきましょう。

家庭でできる 食中毒の予防のポイント

つけない!



調理前や肉や魚などを取り扱う前後、食卓につく前などには、石けんでしっかり手洗いをします。

増やさない!



購入した食材や惣菜そうざいなどは低温保存します。購入後は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

やっつける!



多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は中心部を 75℃で 1 分以上加熱します。

※加熱殺菌は、ほとんどの細菌で効果がありますが、加熱に強い菌もあります。また、ノロウイルス予防のためには、85～90℃で90秒以上の加熱をします。

子どもの頃からよく噛む習慣をつけましょう!

食事をする際には、よく噛んで食べることが重要です。噛むことで食べ物の味や食感等、様々な感覚情報が脳に伝えられ活性化します。また、よく噛むことはより少ない量で満腹感を得られ、食べ過ぎによる肥満予防につながるとも言われています。

保育園給食では、『切干大根サラダ』や『ごぼうとベーコンの炒り煮』等のよく噛んで食べるかみかみ献立を取り入れています。また、おやつにもいりこや昆布等噛み応えのある食品を取り入れています。

こんな食べ方
していませんか?



飲み物で流し込む

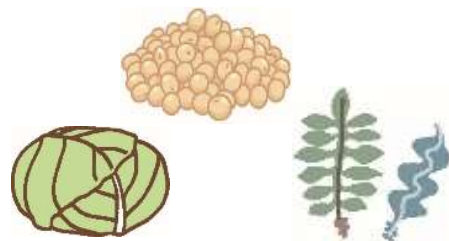


噛まないで飲み込む/一口の量が多い

よく噛んで食べる食事にするには・・・

●噛み応えのあるものを取り入れる

野菜、豆類、海藻類などは、食物繊維が多く、噛み応えがあります。



●食材は噛みやすいような大きさに切る

小さく切りすぎると、噛まずに食べられるため丸のみの原因になりやすいと言われています。少し大きめに切ると良いでしょう。

●姿勢も大事です

食卓は肘より下になるようにします。椅子に座るときは、足がブラブラしないように高さを調整したり足置き台を置いたりして足元を安定させます。背筋も伸ばすように声かけしましょう。

