



給食だより

2026年6月1日
なかよし乳児保育園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱する ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫に保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

食中毒とは？

食中毒とは細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



家庭での食中毒対策

できることから見直してみよう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンが整理整頓・清潔に！

おいしく食べるための虫歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。虫歯になるとおいしいものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

水分補給のポイント

子どもは大人より身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミングです。特に汗をかく季節は、こまめに水分補給を心がけましょう。

飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクなどがよいです。

