

今年は例年より少し早い梅雨入りになりそうですね。季節の変わり目で体力が落ちてくるこの時期は、食中毒にも注意しましょう。

☆ おいしく食べるためのむし歯予防 ☆

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になると、おいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく影響します。

<<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
- ☆過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
- ☆規則正しい食生活をする
- ☆清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多い椎茸、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。

歯を健康に保って、
毎日の食事を楽しみましょう！



わかるかな？



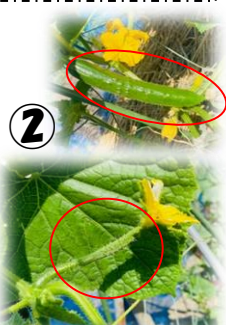
①

きれいな黄色の花が咲いているね！
なんの野菜かわかるかな？
○の部分をよく見てね！

ヒントは、**夏野菜**！

- ①は大きくなると**赤くて丸い実**になるよ☆
- ②は**緑色で細長い野菜**だよ☆

答えは右ページへ👉



②

附属幼稚園 栄養士 小林千明



① トマト



「**トマトが赤くなると、医者が青くなる**」と言われるほど栄養価の高いトマトの強力な抗酸化作用をもつリコピンは、完熟するほど増えるので、赤みが薄いときは完熟するまで待つと効果的☆種のまわりにあるゼリー状の部分には、うまみ成分のグルタミン酸がたっぷり！鯉節に含まれる「**イノシン酸**」と「**グルタミン酸**」を合わせて、**相乗効果**でうまみを何倍にも増やして食べましょう！
(例 トマトのだし浸し、トマトのお味噌汁、炊込みご飯…)

② きゅうり



汗をかくと水分だけでなく、ビタミン類やミネラルも失われますが、きゅうりなら水分とカリウム、ビタミンCなども補えます（**きゅうりの9割は水分なんです**）。体にこもった熱を汗とともにどんどん排出させ、**体を冷ましてくれます**。夏は、**熱中症対策**にきゅうりを活用しましょう！ぬかみそに漬けると、ビタミンB₁が**約10倍**、ビタミンKやカリウムが**約3倍**に増えます。ぬかみそ漬けが人気な理由のひとつですね。

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。生食や簡単な調理方法で美味しく食べられるので、お手軽ですね！給食でも、夏野菜がたくさん登場します、お楽しみに！！

食中毒の予防治法



食中毒は、①温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることでより食中毒を引き起こす「**細菌**」と、②食べ物を通じて体内に入り、人の腸管内で増殖する「**ウイルス**」によって引き起こされます。

☆**細菌性食中毒**…湿気を好むため、**気温・湿度が高くなる梅雨や夏場（6月～8月）に多い**

細菌による食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に**つけない**、食べ物に付着した細菌を**増やさない**、食べ物や調理器具に付着した細菌を**やっつける**ことがポイント☆

☆**ウイルス性食中毒**…低温や乾燥した環境下で長く生存するので**冬場（11月～3月）に多い**

ウイルスによる食中毒を防止するためには、調理者・調理器具・調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されないことが重要です。そのためには、調理場にウイルスを**持ち込まない**、仮に持ち込んだとしても、それを**ひろげない**ことが大切です。そして、食べ物にウイルスを**つけない**、付着してしまったウイルスを加熱して**やっつける**ことが大切です。

食中毒の原因物質は様々で、食中毒になる可能性は一年中あります。予防を徹底し、美味しい食事で元気に夏を迎えましょう！