食育だより

令和 7 年 6 月 1 日
王 司 保 育 園

食中毒に気をつけて

気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時季です。食事を作るときは以下のことに気をつけましょう。

①手や調理器具は清潔にする
②肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
③細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
④菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ
⑤生鮮食品は新鮮なものを使う

しっかりかんで食べよう

ひと口30回以上かみましょう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。

また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細かくなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。

食べる量が気になったら

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいもの。こどもの食の細さが気になる場合は、おなかがすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしいもなどの炭水化物か果物がおすすめです。逆に、食べ過ぎが気になる場合は、おかわりは２杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、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かんで食べる
- 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

おすすめ レシピ

コーンチキンボール

材料
こども 2 人分

- とうもろこし…100g（1/2 本）
- 鶏ひき肉…140g
- 白ネギ…15g（1/8 本）
- 味噌…18g（大さじ 1）
- 片栗粉…9g（大さじ 1）
- しょうが…5g
- 油…適量

◆作り方

① 水をはった浅い鍋の中にとうもろこしを入れ、沸騰してから 3 分ゆでたら、お湯をきって冷ます。
② 白ねぎをみじん切りにする。しょうがをすりおろす。
③ とうもろこしを芯から外してばらし、ペーパータオルでよく水気をとる。
④ ボウルに鶏ひき肉、長ネギ、味噌、片栗粉、しょうがを入れて、よく練り混ぜる。
⑤ ④を 6 等分にして丸め、③のとうもろこしをまぶしつける。
⑥ 180℃に熱した油で 5 分ほど揚げる。