

食育だより

令和8年6月1日

王司保育園



食育月間

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期です。食事をす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



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、おなかの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、おにぎりやふかしもち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いものを食べられず、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



夏野菜を食べよう

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。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。



トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効

キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す

ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる

オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

