



# 6月食育だより



幼保連携型認定こども園 明石南こどもの城

雨が多くなるこの時期は、多湿や気温の変化などから体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期でもあるので、体調管理と食中毒予防を心がけましょう。

## 食中毒を予防するためには...

### 菌を付けない



調理前や食事前は手指をよく洗い、調理器具や食器類は清潔な物を使いましょう

### 菌を増やさない



生鮮食材やお惣菜は、購入後できるだけ早く冷蔵庫冷凍庫に入れ、調理後は早めに食べましょう

### 菌をやっつける



加熱する食材は、中心までしっかり加熱ができたかを確認しましょう

## 給食室では...

- 手は丁寧に洗い、作業がかわるごとに手袋を交換しています



- 調理器具や食器類は、機械での洗浄と熱殺菌をしています



- 食材搬入時は、検収や包装の消毒等を迅速におこない、温度管理された冷蔵庫冷凍庫や保管室で保存しています



- 園児は、調理後2時間以内に喫食しています



- 中心まで加熱できているか温度計で確認しています



その他、就業前後の体調や作業をこまかく確認し合ったり記録もして、衛生管理に努めています



## 6月は食育月間です

“食育”というと難しく考えてしまいがちですが、毎日の食事やお手伝いも食育のひとつです。

野菜を洗ったり、材料を混ぜたり、食器や箸を並べるなど、お手伝いをする事で食に興味を持つことにつながります。



園では、食材の名前やからだの中での働きなども知らせることで、食への興味が広がる様子も見られます。畑での栽培活動も始まりましたが、今年度も子ども達が食への興味や関心を広げていけるような食育活動を計画しております。

## しっかり噛んで食べましょう 6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です

### 歯の病気予防

あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びをつくり、むし歯や歯肉炎の予防になります

### 味覚の発達

食べ物の味が分かり、味覚が発達します

### 消化を助ける

唾液がたくさん出て口内をきれいにしたり、食べ物の消化を助けます

### 食べすぎを抑える

脳内の満腹中枢に刺激を与えて食欲を抑えていくため、よく噛むと食べすぎが抑えられます

### 脳を活性化させる

脳細胞の動きが活発になり、血液の流れも良くなって脳が活性化します

園では、噛むことを意識したメニューも提供していますが、小さい歯でもつぶせるかたさや大きさなど、成長や発達をふまえて工夫しています。子ども達には誤嚥を防ぐためにも、正しい姿勢で座ってひと口量をよく噛んでから飲み込むように言葉をかけたり、食べる様子を見守っています。