

# 食育だより

みずき保育園  
2024年6月

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は湿度や気温も高く、菌の繁殖に適した条件が揃いやすく、1年のうちで最も食中毒に注意が必要です。乳幼児は抵抗力も弱く、重症化することもあります。保育園の給食室では、食品の低温管理と中心部までの十分な加熱、調理施設・器具の殺菌消毒、調理員の衛生管理を徹底するなど、食中毒予防に努めています。

## 食中毒の種類と 家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをし、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

## 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

## 歯をキレイに！ 仕上げ磨きはていねいに

むし歯を予防するためには、歯磨きがとても大切です。子どもだけで磨けるようになっても、まかせっきりはNG。ゆっくり時間をとりやすい就寝前に、大人がていねいに仕上げ磨きを行いましょう。歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当て、裏表、1本1本ていねいに磨くのが、汚れをキレイに取り除くコツ。歯の間には、ときどき糸ようじを使いましょう。

## 歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。