給食だより

色づき始めた紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
季節の変わり目は、１日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。
蒸し暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。
また、これからは食中毒が増える時期になるので、食品の取り扱いには十分注意をして予防をしっかりしましょう。

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は〝じめじめ〟した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

❶食品は新鮮なものを選ぶ。
❷肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
❸冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
❹まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の２つを用意。
❺電子レンジを使用するときは均一に加熱。
❻キッチンは整理整頓・清潔に！

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、胃に送りこ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

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの１%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、❶唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、❷神経の伝達を助ける、❸筋肉を収縮する、❹心臓の鼓動を一定に保つ、❺止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。