

春が過ぎ、梅雨の季節がやってきます。気温も上がりジメジメと蒸し暑い日が続くと食中毒にも注意が必要です。食中毒予防のポイントをおさえ、こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけましょう。

食中毒に注意しましょう

じめじめとした梅雨に入り気温が高くなるこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。食品の管理に注意することはもちろん、子どもたちにも手洗いを徹底し、食事の前やトイレの後は必ず石けんで手を洗う習慣をつけましょう。

<食中毒の予防ポイント>

- ①つけない
こまめに石鹸で手を洗いましょう。
- ②増やさない
野菜や肉などは新鮮なものを選びましょう。調理後は早めに食べましょう。
- ③やっつける
しっかり加熱して食べるようにしましょう。



よく噛んで食べましょう

ゆっくりよく噛んで食べることには様々な効果があります。

- 肥満予防
ゆっくり食べるので、適量で満腹感が得られます。
- 虫歯予防
噛むことで唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。
- 消化・吸収をよくする
よく噛んで唾液と一緒に飲み込むことで、消化・吸収を助けます。
- 脳の働きを活発にする
噛むことによる刺激が脳の働きを活性化させます。
- 味覚の発達
歯ごたえ、味わい、素材そのものの味がわかるようになります。



こんな食べ方していませんか？

●流し食べ



飲みもので
流し込みながら
食べている

●早食い



数回しか
かまないで
飲み込んでいる

《レモンラスク》



【材料】（幼児1人分）

◆食パン（8枚切り） 1枚 ◆砂糖 4g ◆バター 2g ◆レモン果汁 0.4g

【作り方】

- ① 砂糖・溶かしバター・レモン果汁を混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、オーブントースターで焼く。