



# 食育だより 6 がっ

令和 8 年 6 月 まゆみの里保育園

雨音が楽しい季節になりました。子どもたちは晴れだけでなく雨も大好き！時には、水たまりで遊ぶのもよいですね。蒸し暑さとともに体力や食欲が落ちる時期でもあります。たくさん遊び、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



オクラのネバネバには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。

## しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上噛みましょう。よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。



## 6月のおすすめ



### オクラとキャベツのおかか和え

＜材料＞ \*3歳以上児一人分の量

- ・オクラ 10g ・キャベツ 30g
- ・にんじん 5g ・かつおぶし 0.4g
- ・しょうゆ 1.5g

＜作り方＞

- ① オクラはさっと塩茹でし、食べやすい大きさに切り、冷ます。
- ② キャベツ、にんじんはそれぞれ食べやすい大きさに切り、軟らかくなるまで茹で、冷ます。
- ③ ボウルに①と②を合わせ、しょうゆとかつおぶしを加え、和える。

## 食中毒に気を付けましょう

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌 O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

特に手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。

### ① つけない

調理前も調理中も石けんで手をよく洗う。野菜や魚も調理前によく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具は他の食材と分けて、殺菌したりする。

### ② 増やさない

買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で管理して、菌を増やさない。

### ③ やっつける

肉や魚は中心部までしっかり加熱する。また、調理器具も清潔に保つ。

\*目安は75℃、1分以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85～90℃、90秒以上）。