



6月給食だより



平成 29 年 中島保育園

梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して、カビが生えたり、食中毒が発生しやすくなるので、食中毒の予防に十分気をつけましょう。

6月4日は虫歯予防デー！

* 虫歯予防デーとは？

6月4日から10日までの1週間を「歯と口の健康週間」と定められています。虫歯は細菌感染による歯の破壊です。口の中は通常弱酸性ですが、虫歯菌が食べ物の糖分から酸を作り、その酸が歯の表面のエナメル質を溶かし始めます。これが虫歯です。

・ 歯を強くする栄養素

カルシウム	歯の原料となる。	牛乳、乳製品、干しひじき…
たんぱく質	歯の土台を作る。	卵、魚、肉、大豆、大豆製品…
マグネシウム	カルシウムの吸収を助ける。	魚介類、海藻類、納豆、玄米…
ビタミンA	エナメル質をつくる。	レバー、卵、うなぎ、緑黄色野菜…

* 食中毒とは？

食中毒は、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれる食品を食べることによって起こる健康障害のことです。主な症状は、頭痛、嘔吐、腹痛、下痢などがあります。まれに腎臓障害や呼吸麻痺など起こす場合もあるので注意が必要です。

< 食中毒予防の三原則 >

- ① **細菌をつけない！**・・・調理前や食事前に必ずせっけんを使い指の間や爪の中まで洗いましょう。また生肉、生魚などを取り扱った後のまな板や器具から加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使う度きれいに洗いましょう。
- ② **細菌を増やさない！**・・・多くの細菌は、**10～60℃**で増殖します。食品についての細菌を増やさないためには、冷蔵庫や冷凍庫での「低温保存」が必要です。作ったものは常温でそのままにせず、できるだけ早く食べるか、保存する際は低温保存をするようにしましょう。
- ③ **細菌をやっつける！**・・・ほとんどの細菌は**75℃**で**1分以上**加熱すると死滅します。食品は中まで十分に加熱しましょう。まな板やふきんなどは熱湯や漂白剤で殺菌し、使用するようにしましょう。

※おねがい※

これから夏になるにかけて食中毒が発生しやすくなります。

ふりかけなどは食中毒の要因の1つになりますので、お弁当には防腐効果のある

“梅干し”を入れるようにしましょう！！

また、水筒もこまめに洗浄・消毒して清潔に保つようにしましょう！！