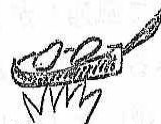


2018年 食事 6月

毎朝、お散歩前に調理室に元気よく「今日のごはんは何ですかー?」とうさぎぐみさん。全員が自分で聞きたくて、次々にやってくるので答える間がありません(笑)うさぎぐみさんの元気な姿を見て調理室も元気をもらってます!



十分に加熱

食中毒に気をつけよう!!

梅雨入りが近づき、蒸し暑いような、肌寒いような日が続いています。これから食べ物が傷みやすくなっていく時期です。

食中毒の原因となる菌が増殖する条件は・・・?

①栄養:人にとっても栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源になります。

調理器具や食器に残った

食べ物が細菌の栄養になります。

②水分:細菌は水分を利用して増殖します。

③温度:ほとんどの細菌は10~60℃で増殖します。36℃で最もよく発育します。

なので、梅雨から夏場にかけて食中毒が増加してきます。



肉用



野菜用

別々のものを用意するとベスト!



使ったあとは

洗浄→熱湯消毒

食中毒予防のために

- ①細菌をつけない (清潔・洗浄)
- ②細菌を増やさない (冷却)
- ③細菌をやっつける (加熱・殺菌)

生肉にも注意!!

肉の生食には、O-157、O-111、カンピロバクターやサルモネラなどの食中毒を引き起こす菌が付着していることが多く生で食べるのは危険です!子どもは重症化しやすいので絶対避けましょう

よく噛もう!!ひとくちで20~30回



6月は歯と口の健康週間があります。

よく噛むと・・・

- ①肥満防止 :よく噛まずに食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ります。
- ②味覚の発達:よく噛むと食べ物本来の味がわかります。濃い味にすぐ慣れるのではなく、出来るだけ薄味にして、よく噛んで食材そのモノの味を味わおう!!
- ③噛むことで口の周りの筋肉が発達。発音をはっきり、表情も豊かになります。
- ④脳の発達 :よく噛むことで脳細胞が活発になります。
- ⑤よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をキレイにします。虫歯や歯周病予防に!!
- ⑥ガンを防ぐ:唾液に含まれる酵素は発ガン物質の発ガン作用の働きを消す働きがあるとされています。**食事の後は歯磨きを忘れずに!!**

「ありがとう」で5回、「ありがとうございます」で10回噛むことができます。食べ物に感謝しながらまずは最初の数口だけでもよく噛む習慣をつけていきましょう。季節柄弱りがちな胃腸も食べ物を消化しやすくなります。(②にもありますが、私の個人的感想ですが、素材のよいものは、良く噛んでも美味しいですが、怪しいものはよく噛むと最後は気持ち悪くなります)食事中飲み物を飲む習慣は、噛んで唾液を出さず、飲み物で流し込んで食べて早食い傾向になるので、飲み物はなるべく食前、食後に飲むようにするといいですよ。