



# 給食だより 6月号



## ★噛むことの大切さ★

「噛む」ことには大切な役割がたくさんあり、生涯を健康に過ごしていくための基本でもあります。日々の食事で噛むことを訓練し、習慣付けましょう。食べ方の習慣は年齢とともに改善しにくくなるので、幼いころから食べる機能を育てることが大切です。最初のうちは、一度の食事で噛む回数が多い料理は1品にし、無理なく噛む練習をしていきましょう。

### <噛むことの利点>

- ①脳の発達…噛むことにより脳の血流が増加し、脳細胞が刺激され脳の機能が活性化。
- ②口の周りの筋肉が発達…発音がよくなる。表情が豊かになる。顎が発達する。
- ③味覚の発達を促進…食べ物の甘さを感じ、おいしく食べられる。
- ④虫歯予防…唾液がたくさん出るため、虫歯予防・消化促進につながる。
- ⑤がん予防・肥満予防…唾液に含まれる酵素が食品の発がん性を抑える。

### <噛まないことが及ぼす影響>

- ①窒息事故…食べ物が大きいまま飲み込んでしまう。
- ②歯列不正合…顎の発育が悪くなる。
- ③虫歯・歯周病…唾液の出が悪くなり、口内洗浄力が低下する。
- ④噛めなくなる…噛む力を培わないと意識しても噛めなくなる。



### ●噛めるようにするポイント●

- ・**食べる意欲を育てる**…「食べたい」という意欲がないと噛まないことがあります。たくさん運動しお腹を空かせ、空腹感を持ち食べることができる環境を作りましょう。
- ・**しっかりと噛む食材を避けない**…子どもが食べにくそうだからとさけることなく、食べやすいものの中に混ぜるなどしましょう。
- ・**小さく切りすぎない**…食べやすいように小さく切ることも大切ですが、すこし大きめのものも食べさせましょう。
- ・**やわらかくしすぎない**…噛む必要がない食事ではなく、大人より少しやわらかいぐらいにしましょう。
- ・**汁物で流し込まない**…少々大きくても流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因となりますので気を付けましょう。
- ・**お手本を見せる**…一緒に食事をしながらよく噛んでいる様子を見せましょう。「噛みなさい」と口うるさく注意したり、噛みごたえのある食事ばかりでは食欲が無くなり逆効果です。ゆとりある心で「少し噛みごたえがある食事」にし、**大人と一緒に楽しく食べるようにしましょう!**

## ★食中毒予防★

梅雨の季節となり、これから夏に向けて食中毒が増える時期です。正しく食中毒を予防し、安全な食事をとりましょう。

### <食中毒を防ぐポイント>

- ①手洗い…トイレの後や調理・食事の前、外から帰った時、嘔吐物の処理・おむつ替え後などにはしっかりと手を洗いましょう。石鹸を泡立ててこすり洗いし、ウイルス・菌を落としましょう。
- ②購入…食材は鮮度の良いものを選ぶ。肉や魚は袋に分けて入れ、保冷剤などを上手く使って持ち帰る。
- ③保存…食材はすばやく冷蔵庫・冷凍庫に入れる。冷蔵庫の中身は7割程度にして、冷気が全体に回るようにする。
- ④下準備…手をしっかり洗って清潔な調理器具を使用する。肉や魚を切った包丁・まな板はその都度しっかり洗浄する。野菜もよく洗い、生で食べる食材と加熱して食べる食材を一緒に置かない。
- ⑤調理…食材は使う直前に冷蔵庫から出すようにする。肉や魚は中心までしっかり加熱しましょう。加熱の目安は、中心部が85℃以上で90秒間以上です。調理器具の消毒は、洗浄後に熱湯85℃1分間以上、または次亜塩素酸ナトリウムにて行う。アルコールは効果がありません。
- ⑥食事…調理後2時間以内に食べるようにして、すぐ食べない場合は、粗熱をとってから冷蔵庫で保管する。
- ⑦残った料理…温かいものは、粗熱をとってから清潔な容器に保存する。早く温度が下がるように小分けにする。再加熱する場合は、しっかりと加熱してから食べる。

