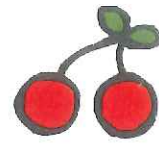


# 食育だより



H29年6月  
赤前保育園  
さくらんぼ分園  
給食室



5月8日、さくら・ひまわり組で苗植えをしました。  
植えた野菜は…じゃがいも、さつまいも、きゅうり、  
ピーマン、トマト、アスパラ、なす、さやえんどう。  
子供達は苗の葉の形や色で どの野菜の苗なのか  
分かっていた様子でした♪

5月19日、パケツに「田植え(お米作り)」  
をしました。みんな泥だらけになりながら、  
楽しそうでしたね。豊作になるといいですね。

## 食中毒が増える季節です

### 【食中毒はこんな症状】



### 下痢



## かんで、会話して口を動かし、唾液を出しましょう —おしゃべりしても唾液は出ます

唾液にはこんなすばらしいはたらきがあります。

- ① ばい菌の発育を抑制する
- ② ばい菌に抵抗する
- ③ 発ガン物質を抑制する
- ④ 食べものを飲み込みやすくする
- ⑤ でんぷんを分解してくれる
- ⑥ 味わいを敏感にしてくれる
- ⑦ 口をなめらかにして乾燥を防いでくれる
- ⑧ 唾液がホルモンになって脳にはたらきかけ、皮膚や歯、胃腸や血管などの細胞を増やしてくれる
- ⑨ 神経成長因子を刺激して、神経節や神経繊維の成長をうながす

『脳を豊かに育てる食脳学』大島清(芽ばえ社)参考

## かまなくても味がわかる加工食品に注意!

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうとかまない習慣が身につく、野菜などいろいろなものが食べられなくなってしまいます。

離乳期に加工食品に慣れてしまうと、咀嚼の機能がスムーズに発達しないことがあります。離乳食もうす味がいいですね。



## 細菌性食中毒予防の3原則

細菌が繁殖するために必要な条件  
温度・水分・栄養分

細菌をつけない  
(清潔・洗浄)



細菌を増やさない  
(冷却・迅速)



細菌をやっつける  
(加熱・殺菌)

