

食育だより



【食育活動】

～夏の食中毒予防～

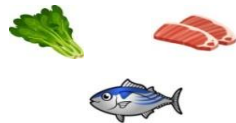
「食中毒はなぜ起こる？」

- A, 少量で感染が可能な病原微生物が付着した食品を食べる。
- B, 食品中で病原微生物が増殖した食品を食べる。
- C, 食品取扱者の手を介した二次感染で発症。



◎「では、汚染はどうして発生するの？」

- ①、食品そのものがすでに汚染されている。
* 食品の原材料が生産される段階で環境などから病原微生物に汚染されている。
- ②、食品の製造、加工、調理に使用する器具や機器からの汚染。
* 汚染された器具や機器から、加熱調理工程（生で食べる）のない食品が汚染。



- ③、衛生害虫や調理環境からの汚染。
* ネズミやハエ等々の害虫からの汚染。



- ④、人・特に手からの汚染。
* すでに汚染されている食品や器具・機器に触れたり人の排泄物を処理した際に病原微生物が付着した手を介して汚染。



＝ 食中毒予防三原則 ＝

つけない ＝ 「手洗い」



ふやさない ＝ 「食品保管時の温度管理」



やっつける＝ 「加熱調理」



☆ 夏野菜を食べて熱中症を防ぎましょう ☆

夏野菜には体を冷やす作用があります。
水分をたくさん含み熱中症予防に効果があり、食欲がない時には夏野菜を取り入れた食事を心がけましょう。

～代表的な夏野菜～



「なす」・・・水分は90%・利尿効果があり血管を強くします。



「スイカ」・・・水分は90%以上・糖分やミネラルも含まれ、食塩を少し加えるとスポーツドリンクと同じ効果。



「きゅうり」・・・水分が96%を占め、ビタミンCも含まれ利尿効果もあり、心臓病や腎臓病・高血圧に良い。



「トマト」・・・ビタミンC・カロテンと抗菌化作用の強いリコピンが豊富に含まれています。



「ピーマン」・・・豊富なビタミンと鉄やカルシウムなどのミネラルも多く、疲労回復や細胞の働きを活性化させます。



「オクラ」・・・オクラのぬめり成分は整腸作用を促し、抗発ガン作用もあることから大腸ガンを予防します。



「ゴーヤ」・・・苦味成分は(モモルデシン)胃腸の粘膜を保護し、食欲を増進する効果があります。



～ 6月度:農園の様子 ～



「なす」



「ピーマン」



「ミニトマト」



「きゅうり」



5月に植えた夏野菜が、こんなに大きく育っています。
「子どもたちが、水やり頑張っているからかな？」



「さつま芋畑」



「えだまめ」



「ゆず」



「柿」

園の畑には、お野菜以外にもたくさんの果物もあります！
野菜や果物の成長過程を観察しながら、収穫の日が楽しみです。



「イチゴ」



「うめ」



梅ジュースに変身だ～！

「10*収穫」



「ぶどう」



～ 収

穫 ～



美味しい
きゅうりだいすき」



なんでおいしいんかな？
だってお水あげたもん。」



早速、収穫したきゅうりを試食しました！
～今回は三品調理～



「おかわり～」
二回目だよ！



「甘酸っぱ～い！」
「おいしい～！」

おかわりしたいお友達～？
「は～～い！」

僕も～
私も～「おかわり～」



さっきまで騒がしかったのに！
美味しい時は、おしゃべりしないんだね(笑)



「うま！」
「おかわりもっとできるかな？」

