



## 食育だより



いよいよ本格的な夏が始まります。  
蒸し暑さの中、体を動かすときには、たくさんの汗をかきます。  
汗をかくと徐々に体内の水分が失われるため、こまめな水分補給をし、夏バテをしないように過ごしましょう。  
また、熱いからといって冷たい物(アイス・ジュース)ばかりを多く摂ると腸の働きを低下させてしまい体調不良を来す恐れもあります。  
適度な水分補給で、栄養バランスの良い食事を心がけ夏バテ知らずな生活を過ごしてください。  
さらには、食品の保存・管理に対しても十分に気を付け食中毒を引き起こさないように注意して下さい。



### ～自然解凍に潜む食中毒の危険～



日々忙しい中、使い勝手の良さから又は保冷剤の代りになると一部冷凍食品のおかずを凍ったまま(自然解凍)でお弁当に使う方も多いかと思えます。  
しかし、この行為は食中毒を引き起こす可能性があるようです。  
勿論、市販の「自然解凍OK」とある食品もありますがこれらの食品は厳格な基準が定められています。  
では、その基準とは・・・「気温35度で9時間保存しても1g中の細菌数が基準以下、0.01g中の大腸菌群は陰性＝検出されないというルールをクリアされた物です。  
冷凍自体には問題は無いのですが「**解凍法**」に注意する必要があります。  
弁当に多い食中毒は黄色ブドウ球菌や腸炎ビブリオ・サルモネラによるものが多く、これらの菌は20度～37度で活発に増殖します。  
細菌類は冷凍をする事で**一時的には活動が止まりますが、死滅したわけでは無く自然解凍により温度が上がると多くの菌は活動を始め、解凍で出る水分で増殖して行くのです。**  
「冷凍食品」をそのまま使用する場合は、**パッケージに記載された調理法を守る事**が最も大切で、**自らが作ったおかずを冷凍にして使う場合は必ず加熱し、しっかり冷ましてから使用して下さい。**

知ってますか??・・・「**ウェルシュ菌**」・・・熱に強い菌!!

100度(加熱)でも死滅しない菌なんです。  
カレーは2・3日経った方が旨いって・・・「それはしっかり管理された場合」です  
「**ウェルシュ菌**」は、**加熱しても死滅しない**ため、作ったカレーを常温(10度～50度くらい)で放置してしまうと例え温め(加熱)でも食中毒を起こしてしまいます。  
カレーやシチュー類は、急速に冷まし小分けにして冷蔵・冷凍での保管(管理)が大切です。



### ★夏野菜をいっぱい食べて暑い夏を乗り切ろう!

夏野菜は体を冷やす作用があり、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で熱中症を予防しましょう。



「ナス」・・・水分が90%で利尿効果があり血管を強くする。



「スイカ」・・・水分が90%以上で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があります。



「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。



「オクラ」・・・オクラのぬめり成分は整腸作用を促し抗がん作用もあることから大腸がんを予防。



「ゴーヤ」・・・苦み成分は(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。



夏バテ  
予防

~ 5/31 \*ビワを収穫しました ~



頑張れー♥ 初めてだよね! ビワの収穫(笑)



農園にあるビワを年中組さん・年長組さんが  
収穫をしてくれました!



上手にハサミを使っています♥「二個取れた〜」



すごい量のビワが収穫できました〜  
さあ〜皮むきが待ってるよ〜



「ジャムを作ってくれるんだって!」



「どれにしようかな〜」  
迷うよね〜(´▽`) 大きなビワを探してね♥



「いっぱいとれた〜美味しそうだね」...

♡びわジャムを蒸しパンにつけて食べました♡  
☆彡「いただきま〜す」☆彡



みんなで行儀よく食べてるね♡…えらいな〜

「ビワ?…初めてだよね♡」  
「おかわり〜…♡」



可愛い手でしっかりと小さなお口  
いっぱい食べました♡



蒸しパンと一緒に食べると美味しいね♡  
「おかわりもらえる?…」\*大丈夫だよ(笑)



初めて食べるビワジャムは美味しいですか〜???  
「♡♡♡♡ 最高で〜す ♡♡♡♡」



「どう?おいしい?」  
「ん♡…おいしいよ♡」  
ゆっくり味わってね。

