

6月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

食中毒に気をつけましょう！

稚内でも、あたたかい日が増えてきました。気温が高くなり、湿度が高くなってくると細菌の繁殖が心配されます。

乳児・幼児は抵抗力が弱いので気をつけなければなりません。

食中毒予防の基本は手洗い、そして菌を付けない・増やさない・殺菌する事です。

冷蔵庫に入れていても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることも大切です。



食事のマナー

正しい姿勢

みなさんは、食事の時の姿勢を気にした事がありますか。

イスの背もたれに背中がつくように深く腰をかけ、背筋を伸ばし、軽くあごをひき正面を向いて座ります。

テーブルとお腹の間には、グーを1つ分あけ、足を床につけます。

正しい姿勢で食べると、内臓が圧迫されないので消化が良く、足を床につける事で、体に力が入り、しっかりと噛むことができます。

さっそく今日から気を付けてみませんか。



良く噛む習慣をつけよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。最近、あまり噛まなくてもいい食べ物が増え、『噛めない子』『噛まない子』が増えています。子どもは、乳幼児期の毎日の食事を通して、「噛む」ということを自然と学習し身につけていきます。最初のうちは、やわらかくて食べやすいことも大切ですが、月齢・年齢・個人の噛む能力に応じて食材の大きさや硬さを工夫し、それぞれの食べ物にあった咀嚼や嚥下の体験が出来る食事内容にしてあげましょう。

噛む能力の発達には、個人差があります。毎日の食事を「練習の機会」と捉えて、焦らずおらかな気持ちでサポートしてあげられるといいですね。



今月のおすすめレシピ ～フライビーンズ～

材料(4人前)

・大豆水煮	200g	・醤油	10ml
・片栗粉	30g	・砂糖	20g
・揚げ油	適量	・水	50ml

作り方

- ①大豆に片栗粉をまぶして油で揚げ、粗熱をとる。
- ②なべに醤油、砂糖、水を煮立たせタレを作る。
- ③揚げた大豆とタレをからめる。



噛みごたえたっぷり♪
良く噛んで食べよう♪

「稚内市教育委員会こども