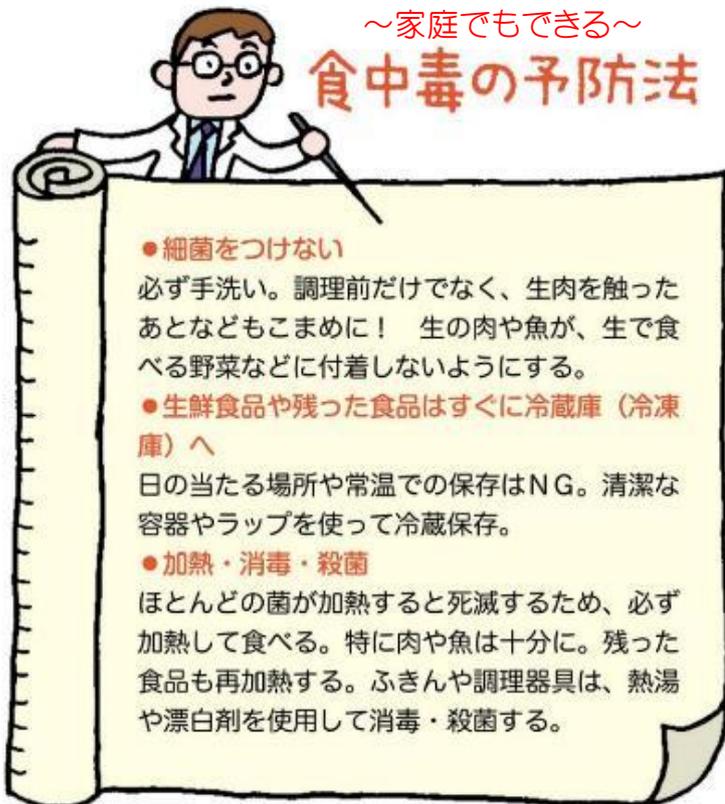




雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時季になるので注意しましょう！

～家庭でもできる～

食中毒の予防法



●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

～噛む力を育てる～

「噛む力」は生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになっています。

よく噛むことの利点

- ・だ液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ・脳が刺激され、活性化する

噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・年齢に合った噛みごたえのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない



みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピを毎月紹介します！

青のりポテト

手軽に作れる「のり塩味」のポテトで、みんな大好きな味です！ 油は「サラダ油」「米油」「なたね油」「オリーブオイル」のどれでも合います。

＜材料＞

じゃがいも ...1個 (120～150g)
油.....小さじ1杯強 (5g)
塩.....小さじ1/5杯 (1g)
青のり.....小さじ1/4杯

作り方

- 1 じゃがいもは皮付きのままタワシでよく洗い、芽を取り、皮が付いたまま1/8のくし切りにする。
- 2 ボウルに①、油、塩を入れてよく混ぜ、180℃のオーブンで10分焼く。
- 3 ②に青のりを振り、よく絡める。

