



食育だより



食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
- 2 食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
- 3 加熱調理して細菌を「やっつける」。

食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



食事を五感で味わいましょう

- ・味を感じる「味覚」
- ・見た目や彩りを楽しむ「視覚」
- ・調理の音を感じる「聴覚」
- ・食べものの手ざわりや食感を知る「触覚」
- ・においで食欲を刺激される「嗅覚」

五感で味わい、食事をより楽しい時間にしましょう。



旬の食材

枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、完熟すると大豆になります。塩ゆでしてそのまま食べてもおいしいですが、枝豆ごはんやかき揚げなどにすると一味違った楽しみ方ができます。豆類は誤嚥（ごえん）しやすいので、よく噛んで注意して食べましょう。



離乳食

食べるときの姿勢

一人で座れるようになったら、椅子に座って食べるようにします。足がしっかりしてきたら、床や台に足をつけられるようにしましょう。高さが合わないときはクッションなどで調整してください。足をしっかりつけると、あごに力が入り、噛む力がはぐくまれます。



親子で学ぶ食の基本

じょうずに塩分をとろう

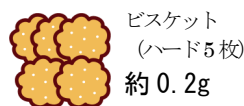
塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1日あたり3～5歳で3.5g未満、1～2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、じょうずに食事に取り入れましょう。



食パン
(2枚)
約 1.1g



カレーライス
(チキン1食)
約 2.3g



ビスケット
(ハード5枚)
約 0.2g



かに風味
かまぼこ
(1本)
約 0.2g



三角チーズ
(1個)
約 0.6g



ミートボール
(1パック)
約 1.1g

(「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」よりナトリウム量を確認)