



2022年6月号

6月といえば雨。季節の変わり目で体力が落ちやすい時期でもあります。食中毒にも注意が必要になってきますね。菌が増えていても、食品の味や風味の変化に気がつかず食べてしまうこともあります。

しっかり加熱、できるだけすぐ食べる、残ったら冷蔵庫で保管、など食品の管理にも気をつけて過ごしましょう。

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。

年齢ごとの成長の目安を知りましょう

1歳前後ではまだ満腹感がありません。

保護者は子どもの状態を判断し、「お腹が空いてたね」「お腹いっぱいだね」などと声をかけることで次第に空腹、満腹の感覚が育ちます。2歳頃のぽっちゃり体型はほとんどが良性タイプ。体型に関係なく、規則正しい生活習慣と満足する量の食事を与えることが大切です。3歳以降は不規則な生活習慣・運動不足・孤食などの環境から肥満につながる可能性があります。

お腹

いっぱいだね！子どもの成長を把握するために出生からの計測値を成長曲線に記録し増減の変化を見ることが大切です。

★おやつの特長★

おやつの時間は、子どもにとって楽しい時間です。

おやつの役割は栄養補給のほか、

食べることの楽しさや喜びを経験できること。

一緒に食べる友達や家族と分け合うひとときの経験は食べたい意欲を引き出します。

また、おやつをいっしょに手作りすることで食に関する興味も広がります。

