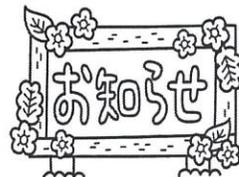




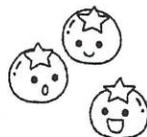
6月
令和2年度
くまの子倶楽部



6月22日のおやつは「ブルーベリー蒸しパン」です。蒸しパンの中にブルーベリージャムを混ぜ込んで使用します。ブルーベリージャムまたはブルーベリーが未食の場合はお知らせください。

ブルーベリーはさいたま市でも栽培されている初夏の果物です。甘く濃い色の実目は目に良いとされています。子どもたちにも食べやすく人気のフルーツの一つです。

6月4日から10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。虫歯の無い歯は、健康な体を作るための基本となります。丈夫な歯を作るため、正しい歯磨きの方法を確認しましょう。また、好き嫌いをしない、甘いもののだらだら食いをしないなど食生活の見直しをしましょう。

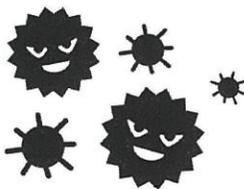


食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがい忘れずに！



カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。



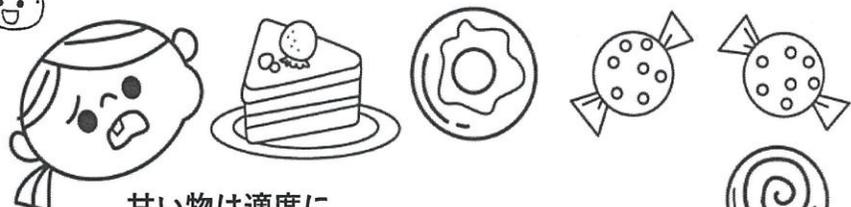
ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

腸管出血性大腸菌

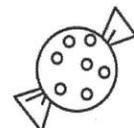
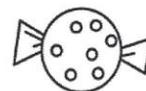
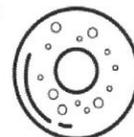
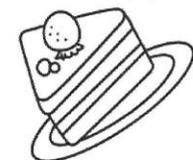
O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。

食中毒予防の基本は手洗いです！



甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

