

～ 給食室から ～

夏の飲み物



水分補給に気をつけよう



子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や水などの糖分のないものを飲んでほしいと思います。

清涼飲料水の気になる点

- ・100%果汁の飲み物も甘味調整として、砂糖・添加物が含まれています。
- ・カフェインなどの子どもに好ましくない刺激成分が含まれているものもあります。

飲みすぎるとなぜいけないの？

・食欲を失わせる甘い飲みもの

食欲を失わせ、タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。

・味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的なエネルギー要求から甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしたいですね。

～ 梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒 ～

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などです。

知っておきたい食中毒予防の3原則

「つけない」…洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。



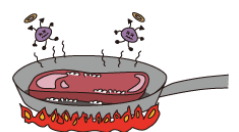
つけない

「増やさない」…低温で保存する

細菌の多くは 10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス 15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。

「やっつける」…加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。



やっつける