



# 栄養だより 8月

千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

いよいよ夏本番ですね！この時期は熱中症に注意が必要です。気温や湿度が高いと、じっとしているだけでも汗をかき、体力を消耗しやすくなります。また、乳幼児は大人に比べて体温調整機能が十分に発達していないため、こまめな水分補給はもちろん、涼しい環境で十分な休息・睡眠をとることが大切です。丈夫な体をつくり、この夏を元気に過ごしましょう！



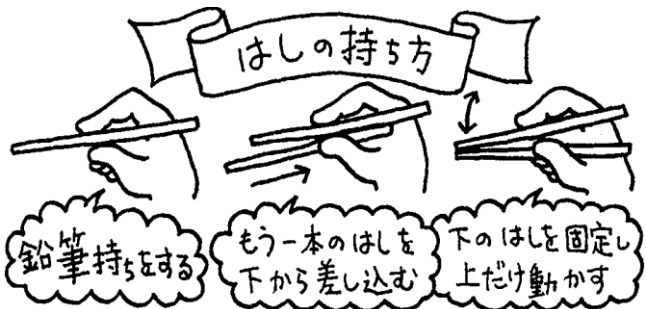
## 夏は食中毒に 要注意！

食中毒とは、食中毒を引き起こす細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることで起こる健康障害です。症状としては腹痛、嘔吐、下痢などがあります。原因によって症状や食べてから発症するまでの時間は様々です。

細菌による食中毒にかかる人が多くなるのは、気温が高く細菌が育ちやすい6月から9月頃で、まさに今の時期です。ちなみにウイルスによる食中毒は冬に流行します。

特に乳幼児期の子どもたちは抵抗力が弱いので、食中毒などの感染症から守るためにご家庭でも食中毒予防に十分注意することが大切です。

## はし 8月4日は箸の日



上の箸は鉛筆のように親指・人差し指・中指で持ち、薬指と小指は軽く曲げます。

下の箸は親指と薬指で支えます。箸の間に中指が入るようにし、箸の先をそろえます。

## 食中毒予防の3原則

### ⚠️ つけない

手についた細菌が食べ物や調理器具に付着します。石けんを使い、丁寧に手を洗いましょう。

### ⚠️ 増やさない

調理後に長時間放置すると、細菌が繁殖しやすくなります。出来た料理は早めに食べましょう。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止するので、低温で保存することが大切です。

### ⚠️ やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。調理の時は食材の中心部を75℃ 1分以上加熱することが目安です。



自分でボタンがけができるなど手首の回転が出来るようになり、スプーンやフォークを「親指」「人差し指」「中指」でつまむように持つ『3点持ち』が出来たら、徐々に箸を試してみてもいいのではないでしょうか。

すぐに上手にできなくても、励ましたり褒めたりしながら楽しい雰囲気の中で行えるといいですね。



千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

