



# 6月 食育だより

## 正しい姿勢で食事をしましょう

食事をする時は、食器を持って箸やスプーンを使い、食べ物を口に運び、噛んで飲み込みます。この一連の動きを支えるのが正しい姿勢です。まずは、正しい姿勢を知って身につけることが大切です。



足の裏は床にペタ

## お子さんの座り方をチェック

- 顔を前に突き出している
- 背中が丸まっている
- いすの背もたれに寄りかかっている
- 足を組んでいる
- 足の裏が床についていない
- 片足をいすにのせている
- ほおづえをついている

当てはまるものが多いほど、姿勢が悪いといえます。子どもは筋肉が少なく、姿勢がくずれやすいので、「背中をまっすぐ」、「両足を床につけよう」などと声をかけてください。

## 腰をたてて座りましょう

○腰を立てる座り方  
座骨結節部(いすに座った時に座面に接し体重を支える骨の部分)で体幹を支えるようにすると骨盤が前傾して背筋が伸びます。これがよい姿勢です。



×腰を立てない座り方  
仙骨(背骨の下方にある三角形の骨)で体を支えると骨盤が後傾して、背骨が弧を描いてたわみ、猫背になります。足の支えが弱いと骨盤は後傾しやすくなります。



## 梅雨の季節がやってきました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度があがると食欲や体力がダウンしがちです。体調管理には気を付けましょう。蒸し暑い日が増えてくるこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分、気を付けて元気に過ごしましょう。

## 食中毒に気を付ける

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントを紹介します。

### ◇細菌性食中毒を予防する3原則

#### ①細菌を食べ物に「付けない」・・・洗う、分ける

- ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物に付けない。
- ・調理器具は都度きれいに洗って殺菌する。
- ・肉や魚の水分を他の食品に付けない、袋を分ける。

#### ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」・・・低温で保存する

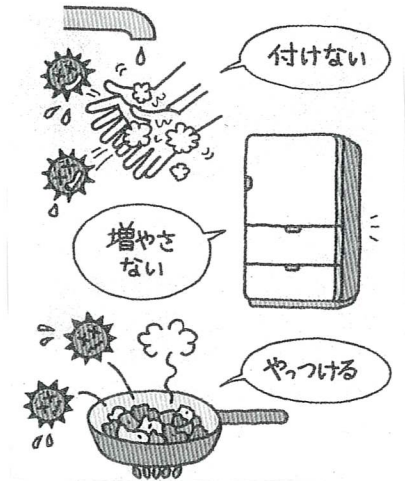
- ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ・過信せずに早く食べる。
- ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に。

※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止する。

#### ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」・・・加熱処理

- ・肉や魚、野菜は加熱して食べる。
- ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する(台所用殺菌剤も有効)

※加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分以上。



## おすすめメニュー

### \*しっとりきな粉クッキー (以上児 約4名分)

- ・ホットケーキミックス 75g
  - ・バター 20g
  - ・きな粉 17g
  - ・三温糖 25g
  - ・卵 20g
1. バターを常温にもどしておく。
  2. 1に三温糖、ホットケーキミックス、きな粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
  3. ラップを使用し、棒状にまとめ冷凍庫へ。
  4. 1cm弱にカットし、170℃で15分程、焼く。

### \*そぼろ納豆 (以上児 約4名分)

- ・ひきわり納豆 70g
  - ・豚ひき肉 30g
  - ・卵(炒り卵) 40g
  - ・三温糖 12g
  - ・みりん 12g
  - ・鶏ひき肉 30g
  - ・ほうれん草 75g
  - ・濃口醤油 12g
  - ・料理酒 12g
1. フライパンに油を入れ、豚ひき肉と鶏ひき肉を炒める。茹でたほうれん草、納豆を加え、さらに炒め合わせる。
  2. 1に溶き卵を入れ炒り卵になるまで火をとおす。調味料を加えて煮詰める。