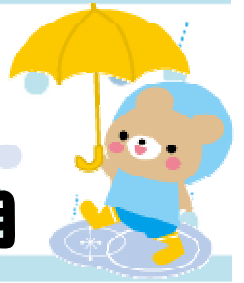


# 食育だより

2014年6月



## こどもとおやつ

おやつ・・・もともと、和時計の八時（やつどき：現在の午後2～4時の間）にとる間食だったため、「おやつ」と呼ばれるようになったという説があります。



### おやつを食べる意味

幼児期は成長が盛んなため、大人に比べてエネルギーや栄養素が多く必要です。そして、一度に食べられる量が少ないために三度の食事だけでは必要な栄養素を補給することができません。

おやつは三度の食事では足りない栄養素を補う、捕食の意味があります。またおやつは楽しみの一つであり、心理的な効果も期待できます。



### おやつの上手な与え方

- 1日 1～2回 時間を決める
- 量を決める
- 栄養のバランスを考える
- 甘味や塩分の強いものは控える



食べる量は次の食事に影響のない程度の量にしましょう。水分の補給も必要です。おやつと一緒にカルシウム摂取にも気をつけましょう。

## 6月は食育月間です

平成17年6月に成立した「食育基本法」を踏まえ、政府が決定した「食育推進基本計画」により毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決めました。

「食育月間」や「食育の日」は、食育に関して知識を深めるよい機会です。ご家庭で食育活動をすすめてみてはいかがでしょうか。



アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは・・・土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます



## 食中毒にご注意！

### O157 感染予防

O157とは大腸菌の一種です。

O157は非常に感染力が強く、食べ物や飲み物を介して口から体内に入って感染します。

食中毒予防三原則を実践し、感染予防に努めましょう。

#### ～食中毒予防の三原則～ つけない

十分な手洗いを行い、調理器具なども丁寧に洗浄をしましょう

#### ふやさない

調理後はすみやかに食べましょう

#### やっつける

大腸菌は75℃以上(ノロウイルスは85℃以上)

1分以上の加熱で死滅。食材中心部までしっかり加熱しましょう

