

食育だより

2016年

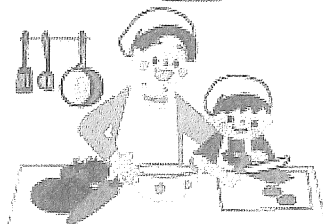
11月

～お手伝いのススメ～

料理のお手伝い!

幼児期の食事は楽しんで食べるということが一番大切です。しかし少食や偏食などで食がすすまないと、献立に問題があるのではないかと考えてしまいますが、食事の準備や料理のお手伝いに取り組むことで食への興味や関心をもつきっかけになります。

お手伝いとしては、「買い物と一緒に食材を選ぶ」「食材を混ぜる」「食器を並べる」など、興味があることから始めると良いでしょう。まだまだ遊びの延長やお手伝いのまねにすぎませんが、少しずつ習慣化することで食の自立が早くなると言われています。



お手伝いができた時には「ありがとう」「よくできたね」など感謝の気持ちを伝えましょう。「人の役に立っている」という自信が付き、意欲的になります。

= お手伝い はじめの一歩 =



- ・レタスやキャベツをちぎる
- ・えんどう豆のさやむき
- ・クッキーの型抜き
- ・お米をとぐ(あらう)
- ・食器の片付け

ノロウイルスに気をつけましょう!



下痢や激しい嘔吐を伴うノロウイルス。今年も流行すると予想されています。

ノロウイルスは空気中で増殖することではなく、人の体内(腸管)で増殖します。ノロウイルスに感染した場合の症状として下痢・嘔吐・腹痛・発熱などがありますが、人によっては全く症状がない「不顕性感染(ふけんせいかんせん)」というものがあります。どの経路から感染するのかわかりませんので、日頃から感染予防に努めましょう。

ノロウイルス予防のポイント

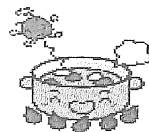
その1. 2度手洗い



手の平のしわ、爪先まで。冬場は水よりお湯を使いしっかり手洗い

その2. 加熱

85~90℃ 90秒以上の加熱によって、菌を死滅させます



その3. 塩素系漂白剤が有効!

調理器具、布巾などは塩素系漂白剤(200ppm)を利用して殺菌しましょう。

一般的に家庭で使う塩素系漂白剤は塩素濃度5~6%の次亜塩素酸ナトリウムです。これを使って200ppmの消毒液を作るときは1ℓの水に4cc(ペットボトルキャップに1杯弱)の次亜塩素酸ナトリウムを入れてください。

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル