



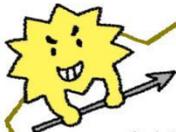
[食中毒]と「噛み噛み咀嚼」

美奈保育園



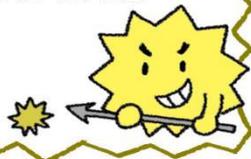
食中毒注意報を千葉県健康福祉衛生指導課は去年2020年6月1日に発令しています。今年も注意報が出るので対策を幾つか紹介します。

子どもの歯が生えそろうのはおおよそ2歳くらいです。園の食事は食材の形状もスプーンにのる大きさ、歯茎でもつぶせる硬さなど、年齢・月齢の咀嚼力に合った食事を提供しています。



食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



つけない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ● 手洗いや手袋の着用 ● 器具を使い分ける ● 清潔な調理器具を使用する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 適切な温度管理(低温保存) ● 詰め込みすぎない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中心部まで十分加熱 ● 器具の消毒
<p>肉や魚介類は専用の容器に入れましょう!</p>	<p>冷蔵庫 10℃以下</p> <p>作ったら早めに食べましょう!</p> <p>冷凍室 -15℃以下</p>	<p>85℃~90℃ 90秒以上</p> <p>消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です!</p>

「つけない」 必ず手洗い！生魚肉などがサラダなどに付かないように気をつける。

「増やさない」生鮮食品など日の当たる所や常温に置かない。

「やっつける」加熱殺菌！とろみのあるカレー等は十分に加熱してください。

～噛み噛み 咀嚼～

やわらかい食事とはカレーやシチュー、豆腐・たまご料理、納豆かけごはん・玉子かけごはん、めん類のことをさします。

やわらかい食事ばかり食べていると、誤嚥がおこりミニトマトやお餅がつまり、いやな記憶が好き嫌いの原因になります。

また、あごの発達に影響を及ぼし歯並びが悪くなります。



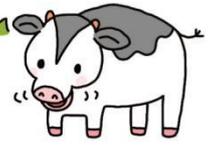
咀嚼力UPには運動も大切!



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



咀嚼の大切さ



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

6月4~10日



は えいせいしゅうかん
歯の衛生週間

