

食育だより

主に3～5歳児向け

田中こはく

気温が高くなり、夏の到来を感じる季節になりました。梅雨の時期と夏（6～9月）は、湿度・気温が高く、細菌性の食中毒が起きやすくなる時期です。しっかり対策をして、元気に夏を迎えましょう！

食中毒予防の3原則

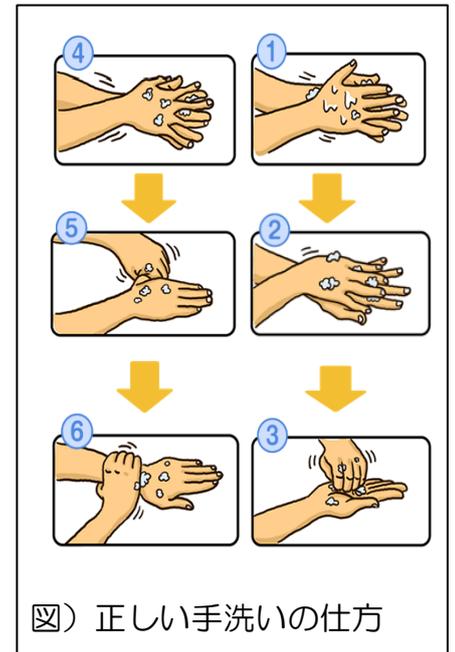
食中毒予防には、①細菌を食べ物に「**つけない**」 ②食べ物に付着した菌を「**増やさない**」
③食べ物や調理器具に付着した菌を「**やっつける**」ことが大切です。

つけない ・調理時、食事の前には、きちんと手を洗いましょう
右の図を参考にして、しっかり手洗いをしましょう→

増やさない ・食品は適切な温度で保管しましょう
(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう)

・冷蔵庫に入れる食品は、7割程度にしましょう

やっつける ・特に肉や魚、卵などを使った後の器具は、
洗剤でよく洗い熱湯をかけて殺菌しましょう



3～5歳児さんの間食は1日どのくらい？

幼児期は発達が著しい時期であるため、栄養もたくさん必要です。しかしまだ体が小さく消化機能や咀嚼力も十分ではありません。そのため、1日3食+間食によって必要なエネルギー量を満たす必要があります。1日の総エネルギーの10～20%約150kcal～250kcalくらいが適当です。

例えば… ■おにぎり小2個・みかん1個・麦茶（計約200kcal）

■チーズサンド（食パン8枚切り1枚+スライスチーズ1枚）・麦茶（計約170kcal）

■ホットケーキ1枚・果汁ジュース100ml（計約220kcal）

午後3時頃、1日1回が基準です。糖分や塩分を多く摂りすぎないもの、刺激の強くないもの、衛生的で安全なものなどが、好ましい間食として挙げられます。

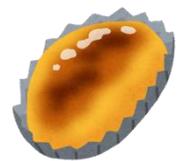
〈スイートポテトの作り方〉 親子で作ってみましょう♪

（材料）・さつまいも35g ・牛乳35g ・卵8g ・砂糖1g ・バター84g

（作り方）①さつまいもの皮をむき、茹でる。

②厚いうちに裏ごしし、砂糖、卵、バター、牛乳を加えてよく練る

③形を整えてオーブンで焼く



参考：厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

Palsy stem <https://kosodate.pal-system.co.jp/infant/snack/>

医歯薬出版株式会社 「応用栄養学 栄養マネジメント演習・実習」