



# パクパクだより

2012年  
7月

明照保育園

照りつける日差しがまぶしく、目を細めるような日が増えてきますね。

いよいよ夏の到来です。

子どもたちの楽しみの一つであるプールも始まります。

水に慣れている子やそうでない子もいるかと思いますが、お友達との遊びをみんなで楽しめるようになれるといいですね。

また、体が冷える場合があります。ご家庭での体調の変化にも気配りをしてあげてください。



## 食中毒にび用心!

暑い時期となり、気温の上昇に伴ってかびなどの自然毒や、細菌やウィルスによる食中毒が発生しやすくなります。

保育所給食では、日頃から衛生管理には注意を払っています。調理員さん方はこれからの時期、事故が起きることのないように気を引き締め、日々衛生管理に努め、おいしい給食づくりをしてくださっています。

食中毒にかかると、腹痛、下痢、おう吐、発熱など風邪症状に似た症状を引き起こしますが、乳幼児や高齢者では重症化しやすいため、未然に防ぐことが重要です。

今回は食中毒の予防方法についてご紹介しますので、ご家庭でも食中毒予防を心がけて、楽しくおいしい食事となるようにしましょう。

## 食中毒予防の3原則

### 1. 「菌をつけない」



食事前や調理前には必ず石けんで手洗いをしましょう。

包丁、まな板、フキンやボウル等の調理器具の洗浄も忘れずにしっかりとやりましょう。煮沸消毒や漂白消毒などをして衛生的に調理できるようにしましょう。

### 2. 「菌を増やさない」



食中毒菌は、一般に低温に弱いので、食品を冷蔵庫、冷凍庫で食品に適した温度管理をすると、増殖する速さを遅くすることができます。

しかし、冷蔵庫・冷凍庫の過信は禁物です。詰め込みすぎも注意ですよ。

調理したらなるべく早く食べるようにしましょう。

### 3. 「菌をやっつける」



微生物による食中毒を防ぐために一番有効的な方法は、食品を中までしっかり加熱して食中毒菌をやっつけることです。

ただし、熱に強い食中毒菌もいるため、すべての菌に有効というわけではありません。そのような場合でも、1. や2. の方法を守ることで、食中毒を予防することができます。心がけてください。

今回は、緑のカーテンで最近はおなじみになりました「ゴーヤ」についてです。意外と知らないお話もあつたりします。ぜひ読んでください。

## 鉄キングコーナー

白いゴーヤがある!

## ゴーヤ(にがうり)のあれこれ!

ゴーヤにはもともと濃緑色、淡緑色、白色の3種類があるそうです。日本では濃緑色のものが一般的ですが、台湾ではほとんどが白色だとか。そんな中、近頃では日本でも白色のゴーヤを家庭栽培されているとも聞きます。目新しいゴーヤの登場ですね! 今年は白いゴーヤで緑のカーテンを演出してみたいかたがたが、いかがでしょうか。

## ゴーヤの苦味の正体は?

この苦味成分は、ククルピタシン、モモルデシチン、チャランチン等といい、苦味の度合いはゴーヤの種類や栽培方法等によっても違うそうです。特に外皮の濃い緑色のイボイボと、ワタ部分に苦味は強いようです。

しかし、これら苦味成分はスゴイ働きをする成分で、毛細血管を丈夫にして血液循環をよくするため、動脈硬化の予防効果があると言われています。さらに、血圧・血糖値上昇を抑制したり、整腸作用もあるなど暑さに疲れた体にもっていいの食材です。体にいいモノは口に苦い?(もちろんそんなものばかりではありませんが)「良薬は口に苦し」なんてことわざが当てはまるようなゴーヤですね! ちなみに、白いゴーヤのほうが若干苦味はやさしいとか。見かけたら是非お試しを。