

6月 食育だより



社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



梅雨の時期ですね。この月は、「梅雨で天の水がなくなる月」「田植えで水が必要になる月」といった諸説から水無月と呼ばれています。蒸し暑く、じめじめとした日が続くと、子どもたちの食欲も衰えがちです。またこの時期は、気温・湿度が共に上昇し、細菌が盛んに繁殖し、食中毒が発生しやすくなる時期でもあります。調理前に必ず手を洗い予防に十分気をつけるとともに体調管理にもこころがけましょう。



～カビの発生しやすい梅雨時～



湿度や気温が高くなる梅雨時は食べ物にカビが発生しやすい季節です。特にごはんやパン、もち、菓子などのでんぷんや糖分を含んだ食べ物、またカビの種類によっては野菜や果物、ピーナッツなどにも発生します。カビは食べ物の味やおいを変えてしまったり、腐らせたりします。またアレルギーを引き起こすことや毒を生産して食中毒の原因になることもあります。カビは 5℃くらいから増えることができるので冷蔵庫のなかでも注意が必要です。ただし発生するには酸素が必要なので真空パックした食べ物には発生しません。カビを発生させないために①食べ物は清潔・低温・乾燥・密封(空気に触れない)に注意して正しく保存する。②加工食品はパッケージに表示された期限を守り、開封後はなるべく早めに食べ切る、この2点に気をつけるようにしましょう。



～食事の姿勢に気を付けよう～



噛む・箸を使う・食器を持つ・食べ物を見るという一連の動きは良い姿勢で座ることができてこそ良好になります。食事支援の際に口や手だけを観察するのではなく姿勢にも絶えず目を向けてみて下さい。食事中はいすに一瞬座るだけではなく一定期間「座り続ける」姿勢を保つことが求められます。食事中に観察するポイントとしては腰と足の位置です。腰のポイントとしては座骨結節部(いすに座った時に座面に接し体重を支える骨の部分)で体幹を支えるようにすると骨盤が前傾して姿勢が伸びます。食事中に足を前に放り出したり、座面に足を乗せたりして食事をする足への支えが弱く骨盤は後傾しやすくなります。足の支えを使って骨盤を安定させます。足の支えはよい座り方を持続させるポイントとなります。足を床につけることで体幹は安定してきます。体幹の安定により咀嚼機能や手指操作機能が良好になります。また足を床につけたがらない原因のひとつに足底の触覚過敏が考えられるので過敏の有無も確認しておくとうれしいと思います。



～野菜切りに挑戦！～



ゆり組さんが7月にあるデイキャンプのカレー作りに向けて野菜切りに挑戦しています。みんな上手に皮をむき野菜が切れて、切り終わった野菜を得意げに見せてくれました。また6月にもう一度取り組みます。時間があればお家でも練習してみてくださいね。

