



6月

食育だより

乳幼児食

梅雨の季節がやってきました！
この時期は食べ物が傷みやすく、食中毒に注意が必要です。

緑茶カテキンパワーで 食中毒予防！

緑茶には抗菌効果がある「カテキン」が多く含まれています。抗菌効果はお茶を大量に飲んだり、濃いお茶を飲まなくても、普段飲む緑茶の量で十分です。
緑茶は、食事中や食後に飲むことで体に入ってきた細菌を殺菌したり、攻撃性を抑制します。

お茶に含まれるカフェインは高温で溶けだします。低温でじっくり抽出する「水だし緑茶」にはカフェインはほとんど入っていないので、小さいお子さんも安心して飲めます。



水出し緑茶の作り方



【材料】

茶葉 15g
水 1L

【作り方】

①冷水ポットに茶葉を入れる。
茶こしが付いている場合は茶葉のままOK！
ついてない場合は、ティーパックに入ると捨てやすいです。

②水を注いで、冷蔵庫で2～6時間冷やす。
寝前に作っておけば、翌朝には出来上がり♪



- ★作った水出し緑茶は、1日で飲み切ってください。
- ★茶殻にはお茶の7割の栄養が残っています。
ふりかけなどにして茶殻も味わってください。

手洗いの大切さを知ろう！

人の手には、たくさんの微生物が付着しています。
普段から手洗いをきちんとして、食中毒予防に気をつけましょう。

てあらい ちゃんとできてるかな？

①

ああ おなかすいた～
きょうのきゅうしょく
なかなあ？

ジャー

パッパッ



で～きた♪

①おねがいのポーズ



手を水でぬらして
石けんをつけ、
お願いのポーズで
泡をいっぱい
作りましょう。



②かめのポーズ



手と手を合わせて
亀のポーズで
手の甲を
洗いましょう。



③おやまのポーズ



指と指を重ねて、
お山を作ります。
指と指の間を
きれいにしましょう。



④ねこのポーズ



ねこの手にして、
爪の中を洗います。
ひとつの手が
終わったら、
もう片方の手も
洗いましょう。



⑤バイクのポーズ



親指をしっかり
握ってブルブルン！
バイクのポーズで
親指もしっかり
洗いましょう。
もう片方の親指も
忘れずに！



⑥つかまえた！のポーズ



片方の手で、
もう1つの手首を
バクっつかまえます。
そしてクルクル
洗いましょう。
もう片方の手首も
洗えたら、泡を
しっかり洗い流して、
タオルで水を
拭き取りましょう！



ちょっとまって！

②

そのてに、
まだバイキンが
のこってるよ！！

③

きちんと てを
あらわないと、
バイキンがからだに
はいつておなか
がいたくなってしまうよ



④

あわあわちゃんが
てのあらいかたを
おしえてあげるね



みんなで
やってみよう！

注意

赤く囲った部分は、
洗い残しの多い場所
です。
洗い残しのないよう
に注意しましょう！



手の甲

手の平

● 手指のなかでも、特に指先には汚れや菌が多く存在しています。

● 爪を短く切り、石けんでしっかり洗い流すことにより、食中毒は予防できます。