



# 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で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。  
寝る前に作っておけば、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。

てあらいうちやんとできてるかな？

あぁおなかすいた～きょうのきゅうしよくなにかなあ？

じゃー パッパッ

で～きた♪

ちょっとまって！

そので、まだバイキンのこってるよ！！

きちんとてをあらわないと、バイキンがからだにはいっておなかがいなくなってしまうよ

あわあわちゃんがてのあらいかたをおしえてあげるね

みんなで作ってみよう！

#### ①おわがいのポーズ



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ンブルン！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！

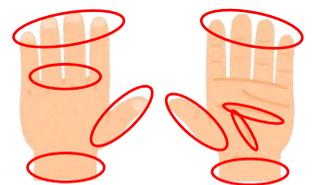
#### ⑥つかまえた！のポーズ



片方の手で、もう1つの手首をバクッとつかまえます。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！



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。