

# ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち  
左近山放課後デイサービス たんぼぼ  
管理栄養士 山田恵子

成長期の皆さんの食事と栄養について、  
**成長期の身体を作る食事**のことや  
テレビや雑誌で栄養のこといろいろあるけど、何が正しいの！！  
等の疑問にこまち管理栄養士が月に一回お話しします。

管理栄養士  
より

## 食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」  
食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

子供の食事  
なぜなぜ

ごはんの時“むせる”のはなぜ？

食事を、飲み込む時には、「呼吸」と「嚥下（飲み込み）」の動きが上手に協調しあっています。

つまり、飲み込む瞬間には呼吸が止まっていて、飲み込んだ後にまた呼吸が始まります。このタイミングがうまくいかないと、息を吸うと同時に食べ物も吸い込んでしまったりするのでむせがおきてしまいます。

鼻から息ができずに、口から息をしているお子さんでは、このタイミングのずれが起きやすくなります。

鼻の病気でつまったりしていないようであれば、口を閉じて鼻で息をする練習をしてみましょう。

今月の簡単  
もう1品

## お箸が止まらない。 やみつき 春キャベツ

材料

- 春キャベツ 1個
- ★にんにくすりおろし 小さじ 1/2
- ★昆布茶 小さじ 1/2
- ★塩コショウ 適量
- ★ごま油 小さじ 1
- 白ゴマ 適量

- 1、キャベツは外葉を2枚位外して、柔らかい部分を使う。  
軸の部分は薄切りに、後は食べやすい大きさに手でちぎる。
- 2、キャベツを大きめのボールに入れて、  
調味料を全て入れて良く混ぜ合わせ、最後に白ゴマを振りかける。