



がつごう
8月号



きららほいくえん



R5. 8. 1

いよいよ夏本番！ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さになりました。
暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。
夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう！

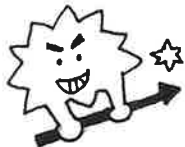
～夏バテにならない食事～

食欲がなくて体がだるい、...
大人でもつらい夏バテですが、最近では子どもの夏バテも増えています。
夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB1、ビタミンC、ミネラルなどを積極的に摂りましょう。

豚肉・うなぎ...疲労回復に効くビタミンB1が豊富

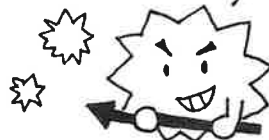
えだまめ・チーズ...たんぱく質やビタミンCが豊富

オクラ・トマト...ビタミンCが豊富



食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は「じめじめ」した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった...ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに！
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。