



8月の食育だより



2020年 7月 16日
認定こども園あゆのさと
栄養士

暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりしましょう。



食中毒予防

テレビや新聞、インターネットを通して伝わってくる食中毒感染のニュースの多くが外食や施設で発生したものです。しかし、毎日食べている家庭の食事でも食中毒は発生しています。正しい知識を持ち、食中毒を予防しましょう。

1. 菌をつけない



手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように、手はこまめに洗いましょう。



調理を始める前

帰ってきたとき



トイレに行った後



食卓に着く前

2. 菌を増やさない

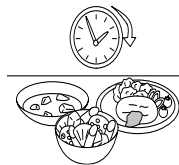
食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

帰ったら速やかに冷蔵庫
冷凍庫に保管する

作ったらすぐ食べる



冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下



中に入れる物は7割程にする

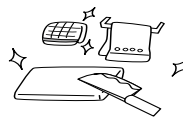
使った買い物袋の消毒
洗濯も忘れずにしましょう。

3. 菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。



再加熱もしっかりとする



タオルやふきんは
清潔な物に交換
器具は消毒する

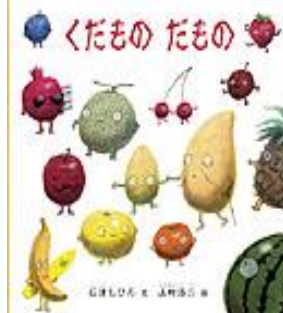
食育絵本の紹介

「くだものだもの」

作:石津ちひろ

絵:山村浩二

出版社:福音館書店



舞台は真夏の海水浴場。「かいすいよくにはいかないスイカ」「キウイうきうきうきわで およぐ」「バナナは なんぼん? ななぼんよ!」「ピワの おわびは おわらない」など、真似て口ずさめるリズムカルで楽しい言葉が満載です。思わず笑ってしまうような果物たちのユーモラスな行動が描かれています。果物たちは、擬人化されながらも本物の果物のような質感で描かれ、何とも魅力的な絵に仕上がっています。子どもだけでなく大人も楽しめる、愉快的言葉遊びの絵本です。



「スイカ」で夏の水分補給

汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。