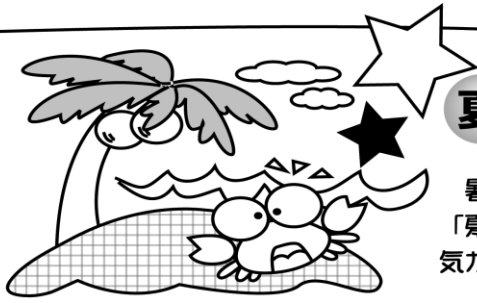


8月の食育だより

2022年 7月 21日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

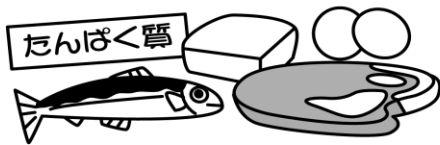
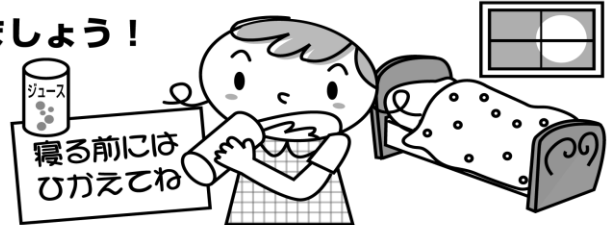


夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

* 冷たいものを取り過ぎないようにしましょう！

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



* 香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

* たんぱく質を必ずとりましょう！

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

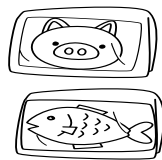
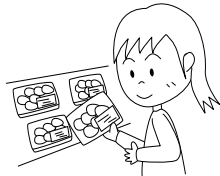


家庭でできる食中毒予防のポイント

◎ 食品の購入

①表示をチェック

②肉と魚はそれぞれ分けて包む



④冷蔵庫に食品を入れ過ぎない



冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下

◎ 調理

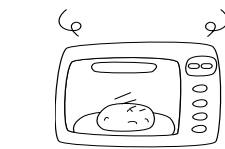
①調理前の手洗い

②十分に加熱する

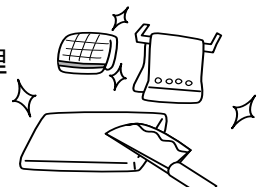
③器具の管理



石けんを使ってしっかり手を洗う。



中心まで火が通るように均一に加熱する。



タオルやふきんは清潔な物に交換し、器具は消毒する。

「しいら」という魚を知っていますか？

「しいら」は静岡県駿河湾でとれ、土肥漁港であがったお魚です。成魚は最大体調2メートル、体重40kg近くにもなります。

旬は7月～9月といわれています。

あゆのさとの給食で提供している魚のフライは、「しいら」を使用しています。

土肥の業者に加工して頂き、園で揚げています。

