



8月 食育だより

令和3年7月29日
しんあい保育園

いよいよ夏本番！食事・水分補給をしっかりとって夏を元気に過ごしましょう！

※夏バテしないポイント※



- ① なるべく多くの食材を食べるようにしましょう。
- ② 冷たいものの食べすぎは控えましょう。胃腸の働きが低下してしまいます。
- ③ 飲み物は麦茶がオススメ。糖質の取りすぎはビタミンB1不足になってしまいます。
- ④ 脂質は控えめ。胃腸が弱っていると下痢等の原因に…。
- ⑤ よく噛んで食べましょう。消化を助けてくれます。
- ⑥ 果物・野菜をしっかり食べましょう。汗と一緒にビタミンも流出しています。
- ⑦ 時間を守り1日3食しっかり食べましょう。生活リズムを乱さないようにしましょう。



●食中毒に注意しましょう！

夏は、バーベキューやキャンプなど外で調理・食事をする機会が多いと思います。高温多湿な今の時季はO-157などの食中毒が発生しやすい季節です。細菌は繁殖していても見て分かるものではありません。細菌をつけない・増やさない・やっつけるを心がけましょう。

☆☆☆食中毒予防のポイント☆☆☆



- ☆生ものは10℃以下で保存しましょう。
- ☆手洗いはこまめに丁寧に行いましょう。
- ☆調理器具の使い分け・消毒殺菌。(アルコール・熱湯殺菌)
- ☆肉・魚は中心までしっかり加熱しましょう。
- ☆出来た食事は室温に長時間放置しないように注意しましょう。



今月はばなな組の職員のリクエストメニューです。

☆☆コメント☆☆

- ★ごはん
 - ☆嶋野メンチ
 - ★マカロニサラダ
 - ☆みそ汁
 - ★フルーツポンチ
- ばなな組さんは全体的によく食べ、おかわりもします。醤油味等のシンプルな味付けが好みです。…嶋野メンチとは…給食職員の嶋野調理師が作るキャベツたっぷりのメンチカツです。サクサク・ジューシーで美味しいですよ♪

