



7月給食だより



軽野保育園
令和2年6月30日

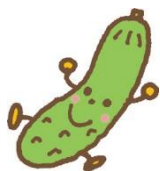


そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



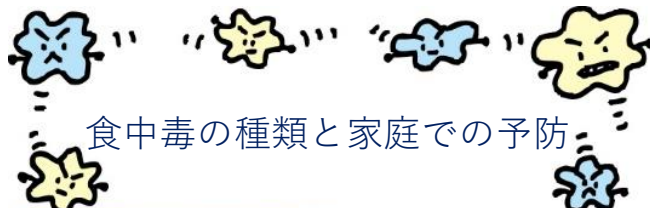
旬の食材をたべましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

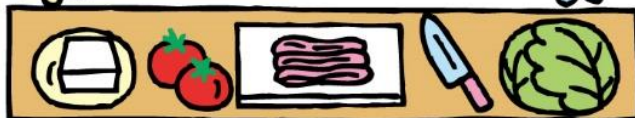


夏が旬の食材

- ◎きゅうり、なす... 体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- ◎トマト... βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美容作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- ◎えだまめ... ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- ◎うなぎ、あなご... ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- ◎あじ... 骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



食中毒の種類と家庭での予防



食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。



夏は、冷たいものの摂りすぎとともに、脱水にも注意が必要です。

室内でも熱中症になることがあるため、こまめな水分摂取を心がけましょう♪

