

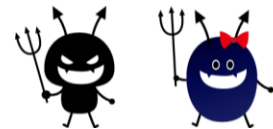


食中毒は6月から9月にかけて多く発生します。この時期は温度、湿度も高くなり細菌の活動がしやすい環境がそろっているからです。飲食店だけでなく、家庭でも食中毒が発生する可能性がありますので次のようなことに気を付けましょう。

食中毒予防の基本は「食中毒をつけない、増やさない、やっつける！」の3つです。

家庭でできる食中毒予防

- 食品の購入…肉、魚、野菜に鮮度に注意して、生で食べる物に肉や魚のドリップが付かないようにする。
- 家庭での保存…冷蔵庫にものを詰めすぎに注意して、冷蔵庫内の温度が10℃以下に保つようにする。
- 調理…清潔な調理器具を使いましょう。アルコール消毒や塩素系の消毒も効果的です。
十分に加熱する。肉、魚、卵を扱う前後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
- 食事…食事の前は石鹸でしっかり手を洗いましょう。
料理が出来上がったら、室温に長く放置せずすぐに食べましょう。
開けてしまったペットボトル飲料も放置しないようにしましょう。



夏バテの次は秋バテに注意！！？

夏バテは冷房で室内と外気温の差があまりにも大きいことが原因と言われています。その変化に体がついていけずストレスとなります。そうして夏の間に溜まっていた疲れなどが夏を超えてからくる症状を秋バテと言います。

秋バテ対処ポイント3つ！負けない体を作りましょう♪

①38～40度のお風呂にゆっくり入る

体を温めるだけでなく、リラックス効果もあり、自律神経の乱れを整えてくれます。

②発酵食品を食べて腸内環境を整える

ヨーグルトや納豆などは便秘対策にも◎

腸の活動は夜に盛んになるので夕方に食べてみましょう。

③体を温める食品を食べる

ねぎやしょうが、ニラは体を温めてくれます。お味噌汁やスープに入れると取り入れやすくなりますね。

また、秋に旬をむかえるカボチャや栄養満点の「イモ」もオススメです！



これから旬をむかえるイモ類全般の豊富な栄養素として、摂り過ぎた塩分を体外に排出してくれる**カリウム**。

免疫力を上げる働きがあり、風邪予防に効果的な**ビタミンC、B1**。(じゃがいもに多く含まれる)

腸の働きを良くし、便秘解消する働きの**食物繊維**。(さつまいもに多く含まれる)などたくさんの栄養素があります。

夏を元気に超えたからこそ秋バテが心配されます。秋バテかなと感じたら睡眠や食生活など、生活のリズムを整えることが一番大切です。じゃがいも、里芋、山芋、さつまいもなど扱いやすく料理方法もさまざまなのでぜひ旬の食材を美味しくたべて元気に過ごしましょう。

7月7日(金) ちゅーりっぷ組さん セタそうめん作り♪

材料:そうめん、きゅうり、卵、オクラ、ハム、ミニトマト、麺つゆ(とろみあり)

★作り方★

- ①オクラをカップの側面に乗せていく
- ②そうめんと具材を交互に乗せてトントンしていく

次は何をトントン
するのかな～



自分たちで作ったそうめんは見た目も可愛く、なにより一所懸命にお手伝いしたのでよりおいしく感じたようで、
ぺろりとみんな完食していました！！

保育所のめざす5つの子ども像～食育目標～

1. おなかがすくリズムの持てる子ども

- * おなかがすく感覚を知る
- * 毎日決まった時間に食事をする

カレーの匂い、だしの香
りなどでお腹すいた～
て思ってもらいたいなあ

2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども

- * いろいろなものを食べる
- * さまざまな調理法でおいしく食べる

形状、切り方、調理方
法、柔らかさなど心が
けて作ってるよ～

3. 一緒に食べたい人がいる子ども

- * 仲間と楽しく給食を食べる
- * 家庭で保護者と食事を楽しむ

お家でこれ食べ
たんだ！と話して
くれます(^)!

4. 食事づくり、準備に関わる子ども

- * 給食の配膳の手伝いをする
- * 調理に興味を持つ

ちゅーりっぷさんは毎日、
白いご飯の配膳をお手伝
いしてくれています！！

5. 食べものを話題にする子ども

- * 食べものについてのお話しを楽しむ
- * 「おいしい」と味について話す

にんじん食べると
ほっぺが真っ赤
～♪と楽しく食事
していますっ

