



R6年6月25日発行  
柳町認定こども園

気温も高く、日差しも強くなってきました。これからの時季は、熱中症や夏バテが心配です。食欲もダウンしやすくなりますので、のどが渇いた時だけではなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう！

### 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

#### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



### 食中毒を予防しよう!!



気温が高くなり湿度も高くなるこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味・臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということがあるので、きちんと予防しましょう。

#### ①つけない!

清潔・洗浄・手洗い

#### ②増やさない!

低温管理・乾燥

#### ③やっつける!

加熱・消毒



### ～家庭での食中毒対策～



- ◎手は石けんで洗い、洗える食材(野菜などは流水でしっかり洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりつつみ他の食材に触れないようにする。まな板や包丁は「生肉・鮮魚など加熱する用」と「生野菜や調理済み食品用」の2つ以上用意すると良いでしょう。
- ◎冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍し、作った食品は早めに食べましょう。
- ◎しっかりと火を通し、特に生焼けは注意しましょう。調理器具は使ったらすぐに洗い、出来れば熱湯やアルコールで消毒しましょう。

