



R7年7月25日発行  
柳町認定こども園

暑い日が続き、朝顔やひまわりなど夏らしい花が咲き始めましたね。

7月から8月は夏休みの時期でもあり、お休みに入ると生活が不規則になりがちです。食事・睡眠・運動と生活リズムを整え、夏バテにならないよう体調管理を心がけましょう！

## 食事から、夏バテを予防しよう！



### ①タンパク質、ビタミン類を積極的に取ろう！

<b>タンパク質</b> 筋肉の疲労回復や持久力向上 肉・魚・卵など 	<b>ビタミンB類</b> 疲労回復や エネルギーの代謝を助ける 豚肉・大豆・うなぎなど 	<b>ビタミンC</b> 免疫力を高める 野菜・海藻・果物など 
---	--	--

### ②夏野菜を食べよう！

きゅうりやトマト、枝豆などの夏野菜はビタミンやミネラルが多く含まれています。水分が多いので、火照った体を冷やしてくれる効果があります。

### ③冷たいものを食べすぎないようにしましょう！

夏は、清涼飲料水やアイスなど冷たい食べ物を口にしたいくなります。しかし冷たいものを摂取すると血流が悪くなって胃腸の働きが低下し、栄養素を十分に吸収できなくなります。その結果、体力が低下してしまうことになるので、食べすぎには注意しましょう。



### ④香味野菜や香辛料を活用しよう！

1日3食しっかり取ることが夏バテ予防には重要です。食欲が無いときは、食欲増進効果が期待できるカレー粉やにんにく、しょうが、しそ、レモン、梅干しなどを使った料理がおすすめです。



## 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。