



食育だより

令和4年 8月 発行
(作成者)管理栄養士
大田なつき

夏本番、厳しい暑さが続いています。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。

夏バテを予防する食材

子どもは体温調節が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べる事が体づくりの基本ですから、夏バテになる前に、しっかり栄養をとって対策しておきたいですね。特に「たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC」を積極的にとりましょう。

♪ おすすめの食材 ♪

豚肉

豚肉は、たんぱく質、ビタミンB1が豊富。
特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない身体づくりにおすすめです。



枝豆

枝豆は、たんぱく質やビタミン類の他、体の水分量を調節するカリウムが豊富に含まれているので、夏場バテ防止に効果的。



夏野菜

トマトやオクラ、ゴーヤ等の旬の野菜は栄養価が高いので効率よく栄養がとれます。



大豆製品

納豆や豆腐、みそ等の大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれている。カルシウム等のミネラルもお肉より多い。



食育からSDGsの推進

～ 8月は、食育ピクトグラム6番の紹介 ～



食中毒に気をつけていますか？

食中毒は食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒キノコなど本来食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。食中毒の原因となる細菌は「ジメジメ」した梅雨～気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です!!手洗いは予防の第一歩です。

食材を衛生的に管理し廃棄を少なくしましょう。

これで解決！食中毒予防のポイント【原則】食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」

① 買いもの

日用品などを先に買い、その後、食品を買いましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買いましょう。



② 買ってきた食品の保存

買いものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



③ 調理前

食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵にさわったり、料理の途中でトイレ、ゴミ箱にふれる、おむつ交換、ベットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。



④ 調理中

包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとより安全です。加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。



⑤ 食事中、食後

作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べないなら、室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。



⑥ 後片付け

食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使いましょう。

