



食育だより



R7.8 仙台袋原あおぞら保育園

四季に恵まれた日本は、それぞれの季節に採れたて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（しゅん）」とは、その食べ物がいちばんおいしく、栄養がたっぷりの時期のことをいいます。今が旬の夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがたくさんつまっています。それぞれの効能を意識し、たくさん食べることで 暑い夏を乗り切りましょう！

・・*・*・*・*・*・* 食べて暑気払いしよう！ *・*・*・*・*・*・*・*

「暑気払い」とは、「暑気＝体に溜まった熱」を払って、気力・体力を取り戻す行い」という意味です。行水、川遊び、水まき等も暑気払いですが、食べる暑気払いもあります。ズバリ「体内の熱を冷ます物を食べる」。水分をたっぷり含んだ夏野菜や、冷麦・そうめんがおすすめです！

～かんたん夏野菜のピクルス～

材料：○きゅうり・にんじん・トマト・ズッキーニ・パプリカ等のお好みの夏野菜

○米酢1カップ 水1カップ 砂糖大さじ5 塩小さじ2

*調味料を火にかけ溶かし、冷めた後、野菜を漬け込めば出来上がり！



・・*・*・*・*・*・* 食中毒に注意！ *・*・*・*・*・*・*・*

食中毒に注意！
食中毒は、細菌等に汚染された食品や水、手指、便等から感染します。食中毒にはさまざまな種類があり、特に梅雨から夏にかけてサルモネラ菌やカンピロバクターによる細菌性中毒に注意が必要です。集団感染が起きることも多いため、保育園では十分な配慮を行っています。ご家庭でもより衛生的に過ごせるよう心掛けていきましょう。

食中毒の3原則とは？

細菌をつけない

手にはたくさんの細菌がついています。石鹸をつけてしっかりと洗いましょう。



細菌を増やさない

常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保管をしましょう。



細菌をやっつける

食品の内部までしっかりと加熱しましょう。



熱中症対策

～以上児 塩タブレットの提供について～

8月4日から午前おやつ提供がない以上児を対象に熱中症対策として、主活動前に塩タブレットを提供します。

塩タブレットは、子ども達が食べやすいよう くちどけの良いラムネタイプ を選んでおり、お茶と一緒に食べます。保育士の見守りの中、しっかりと 食べ終えたことを確認 してから次の活動に移ります。

下記の成分をご確認いただき、塩タブレットの摂取を控えてほしいお子さんがおりましたら予めお知らせください。

また、この機会にもう一度生活リズムを見直し、朝ごはんをしっかりと食べてから登園するようお願いいたします。

成分：ブドウ糖、コーンスターチ、でん粉分解物
エリスリトール、食塩、酸味料、香料

