



食育だより



R7.8 高館あおぞら保育園

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、その食べ物のいちばんおいしく、栄養たっぷりの時期のことをいいます。今が旬の夏野菜は、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て、いっぱい食べて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、水まきなども暑気払いですが、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”。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・パプリカなどのお好みの夏野菜

○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、冷めたら野菜を漬け込めば出来上がり！



食中毒に注意！

食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、手指、便などから感染します。食中毒にはいろんな種類があり、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ので、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。



～7月食育活動報告～

めろん組では、夏の果物を使ったカラフルジュースを作りました♪

写真掲載

すいか組では、育てたじゃがいもでポテトサラダを作りました♪

写真掲載

熱中症対策について

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とお茶を提供します。

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

