

給食だより

なでしこ保育所
2022年度 夏号



暑くなると消費するエネルギーが増えたり、室内外での温度差により、「疲れやすい」「体がだるい」といった夏バテを感じる場合があります。

また、気温や湿度が高い夏場は食中毒が発生しやすい時期です。

夏バテや食中毒に注意して、暑い夏を乗り越えましょう ~☆ (*^_^*)

夏バテを防ぐ食事のポイント



◇主食、おかず、野菜をセットで

食欲が低下しているときこそ1食の「量より質」を大切にしたいです。そうめんや卵や野菜をトッピングすることでたんぱく質やビタミン類を補えます。また、夏野菜は水分がタップリあり、食事からも水分補給ができます。

◇ビタミンB1で疲労回復

豚肉、鰻、レバーは、糖質をエネルギーに変える働きがあるビタミンB1を含み、疲労回復につながります。

玉葱、葱、ニラ、ニンニクを一緒にとると、ビタミンB1の吸収を高めます。

◇酸味や香辛料で食欲増進

柑橘類（レモン、グレープフルーツ）、梅干、酢は唾液や胃酸の分泌を促し、食欲増進効果が期待できます。

◇冷たすぎる食べ物には注意！

胃腸の不調につながり、かえって夏バテを招く原因になります。アイスやかき氷、冷たい飲物などは一度にたくさん食べないようにしましょう。

* 食中毒に気をつけるポイント *

○よく洗う

調理前、肉や魚、卵を触った後はしっかり手を洗います。

肉、魚、卵を切る前に、包丁やまな板を使用して野菜や果物を切ります。

○加熱する

十分に加熱します。（中心温度75℃で1分間以上が加熱目安です）

○食品は冷蔵庫、冷凍庫へ

持ち帰った食品はすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れます。

残った料理は冷蔵庫で保存し、必ず再加熱して、早めに食べきります。

冷蔵庫内は、隙間を空け、詰め込みすぎないようにします。

