



食中毒を予防しましょう

毎年6月～9月までの間に多く発生しています。食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。食中毒の原因の一つに、「高温多湿な環境による食べ物の傷みややすさ」「暑さによる抵抗力の低下」があげられます。菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が予防の三原則です！



つけない：手洗い、器具の洗浄

増やさない：調理後はすぐに食べる、食材は正しい温度・環境で保管

やっつける：肉・魚・卵は中心までしっかり加熱



夏バテ・熱中症に気をつけましょう



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。予防には、十分な睡眠・適度な運動・規則正しい食事が大切です！丈夫な体をつくるたんぱく質、体の抵抗力を高めてくれるビタミンC・A、疲れにくい体をつくるビタミンB1を積極的に摂取することで夏バテ予防につながります。熱中症は室外・室内での活動時、どちらにも起こりうる症状です。この時期は汗をたくさんかくことを意識し、のどの渇きを感じなくても(特にマスク着用)、こまめに水分をとるように心がけましょう。

-多く含まれる食材例-

ビタミンC：ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツなど

ビタミンA：レバー、モロヘイヤ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなど

ビタミンB1：豚肉、枝豆、玄米、大豆など



旬の夏野菜を食べよう

なす、きゅうり、トマト、とうもろこしなどの夏野菜の多くは、熱くなった体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に、潤いを与え、汗でたものを補ってくれる働きをもつ食材もあります。これらをはじめとするこれらの食材を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしてみましょう。夏野菜はカラフルな色合いのため、食欲増進にもつながります！





7月7日は七夕の日

7月7日は七夕のお祭りです。はなればなれで暮らす織姫と彦星が年に一度再会できる素敵な日です。

はるさめを天の川、オクラを星にみたてた「キラキラスープ」を紹介します☆ご家庭でもぜひ、行事食をお試してください♪



材料（幼児1人分）	g
はるさめ	3g
木綿豆腐	15g
オクラ	5g
にんじん	5g
コーン缶	3g
ねぎ	3g
水	100g
鶏ガラスープの素	少々
食塩	少々



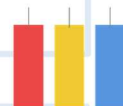
作り方

- 1 はるさめを戻して食べやすい大きさに切る。
- 2 木綿豆腐はさいの目切り、オクラは輪切り、にんじんは食べやすい大きさ、ねぎは小口切りに切る。
- 3 水に鶏ガラスープの素を加え、にんじん、ねぎを煮る。
- 4 3にオクラ、コーン、豆腐、はるさめを加え、塩で味を調える。

☆オクラの輪切りに加え、にんじんを星形の型抜きでくり抜くと、さらに星感UP！

☆「にんじん→トマト、鶏ガラスープの素→コンソメ」にしても、旬が感じられておすすめです🍅

☆量はお好みで調整して下さい。



えいようのお話

-オクラ-

おクラのネバナバの正体は食物繊維💡

水に溶ける食物繊維なので、汁物やスープで食べるのがおすすめです。

食物繊維腸内環境を整える働きがあります🍴

