

2023年  
7月号



2023年7月1日  
富良野市立虹いろ保育所  
給食室

本格的な夏ですね！食事をしっかり食べて、元気に遊んで、暑い夏を過ごしましょう！  
「どうして夏バテするの？」

夏は体に暑さがこもります。そして、たくさんの汗をかき、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため、体がだるくなったり眠くなったりするのです。

## 夏バテ予防の食事

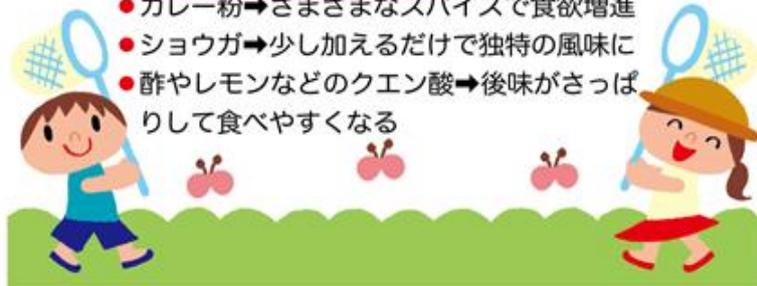
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



他にも夏バテ予防として

- ① 「朝ごはん」は大切です。1日の活動のエネルギーになります。
- ② 「早寝早起き」しましょう。  
・生活リズムをつくれます。また早起きすると、朝ごはんを食べる時間もあります。

### ❖夏野菜の特徴❖（カボチャやトマト等）

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

## <食中毒に気をつけよう>

### \*食中毒の予防3原則\*

- ① 菌をつけない【洗浄と消毒】  
⇒生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。
- ② 菌を増やさない【温度管理】  
⇒調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- ③ 菌をやっつける【加熱】⇒加熱して菌を殺す。

### 🙏お願い🙏

今年は、7月・8月もおにぎりの日を設けることにしました。7月より気温が高くなって参ります。おにぎりは①素手で握らない②冷ましてからラップやアルミホイルに包む、2点にご注意ください。また、白飯についても冷ましてからふたをし、水滴などが付かないようお願い申し上げます。

保育所の給食紹介のホームページは下記のQRコードからお進み下さい。



～楽しく食べる子どもに～

