

夏号



2026年7月1日
富良野市立虹いろ保育所
管理栄養士 葛西

本格的な夏ですね！食事を3食摂り、たくさん遊んで、暑い夏を元気に過ごしましょう！
疲れがたまっているな…と感じた時は、早めの就寝を心がけ、体を休める時間の確保を意識しましょう。

<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

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、以上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にし、食中毒予防に努めましょう。

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※

（かぼちゃやトマトなど）

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。

保育所の給食紹介のホームページは
右記のQRコードからお進み下さい。



～楽しく食べる子どもに～