

# 8月 食育だより

## 厳しい暑さを乗り切ろう

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかり取って、元気に過ごしていきましょう。園では、さくら組さんが育てたトマトにナス、キュウリ、ピーマンを収穫し「お料理に使って下さい♥」と給食室にもってきてくれます。とても立派で美味しそうなお野菜たち、子どもたちが喜ぶ料理を作っていこうと考えております。

### 🌞 食事と健康 🌙

### 夏野菜の効能

#### トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある



#### なす

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。



#### おくら

ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する



#### きゅうり

水分が95%でビタミンCカリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる



#### ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える



#### 枝豆

豆と野菜の両方の栄養を併せもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。(枝豆は誤嚥研修の可能性に注意しましょう。)



#### ゴーヤ

苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる



夏は、バーベキューやキャンプなど外で調理・食事をする機会が多いと思います。高温多湿な今の時季は0-157などの食中毒が発生しやすい季節です。細菌は繁殖していても見て分かるものではありません。細菌をつけない・増やさない・やっつけるを心がけましょう。

### ★★★★食中毒予防のポイント★★★★

- ☆ 生ものは10℃以下で保存しましょう。
- ☆ 手洗いはこまめに丁寧に行いましょう。
- ☆ 調理器具の使い分け・消毒殺菌。(アルコール・熱湯殺菌)
- ☆ 肉・魚は中心までしっかり加熱しましょう。
- ☆ 出来た食事は室温に長時間放置しないように注意しましょう。

