

# 食育だより

令和5年 夏号  
しみず保育園

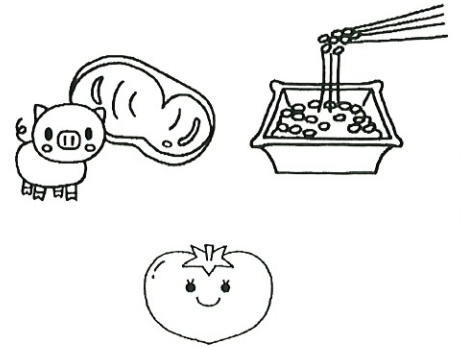
夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって元気に毎日を過ごしましょう。

## 夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく夏場の体調管理には注意が必要です。

食べることが体づくりの基本ですから、夏バテになる前にしっかり栄養をとって対策しておきたいですね。

特にたんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンCなどを積極的にとるとよいでしょう。



### 【おすすめ食材】

**豚肉・うなぎ**……たんぱく質と疲労を軽減するビタミンB<sub>1</sub>が豊富

**枝豆・チーズ**……枝豆はたんぱく質、ビタミン類のほか、体の水分量を調節するカリウムが豊富

**トマト・オクラ**……旬の夏野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養をとれる

**大豆製品**……納豆や豆腐などの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富

## 食中毒の種類と 家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのは、サルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いを、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

保育園の給食では、レタスやトマトなどの生食する食材は、次亜塩素酸を含んだ酸性電解水を使用して殺菌しています。残留性が低く塩素臭がほとんど残らないので安心して食べることができます。

そのほかにも、哺乳瓶やおもちゃ、砂場などの殺菌や拭き掃除にも酸性電解水を使用しています。

