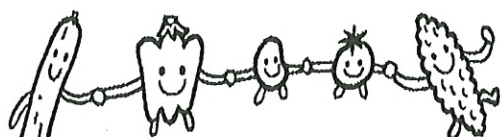


気温も高く日差しも強くなるこの季節は、暑さにより体の消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいがちです。旬の野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・スイカなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり摂り過ぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
- 2 食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
- 3 加熱調理して細菌を「やつける」。

食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



先日、ひまわり組さんが育てていたじゃがいもを収穫しました。お家に持ち帰り、おいしく頂いたようです。

親子で学ぶ食の基本

じょうずに塩分をとろう

塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1日あたり3～5歳で3.5g未満、1～2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、じょうずに食事に取り入れましょう。



食パン
(2枚)
約 1.1g



カレーライス
(チキン1食)
約 2.3g



ビスケット
(ハード5枚)
約 0.2g



かに風味
かまぼこ
(1本)
約 0.2g



三角チーズ
(1個)
約 0.6g



ミートボール
(1パック)
約 1.1g

(「日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)」よりナトリウム量を確認)