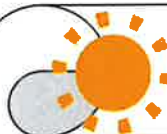


8月

きゅうしょくだより



梅雨明け後からは毎日より暑く、夏本番！ですね。
花火や夏祭り、プール…夏ならではの楽しみがいっぱいです。
夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、
プール遊びや外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけて下さい。



夏を元気にすごすポイント！

な

んでも食べて夏バテ知らず

いろいろな食品をとるように心がけましょう。

つ

めたいものは、ほどほどに…

冷たいものを取りすぎるとお腹をこわしたり、
糖分の取りすぎになるものもあります。

の

むなら、麦茶か水、牛乳を…

水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。
汗をかいた後にたくさん飲むと体がだるくなります。
こまめにとりましょう。

し

ぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子やファーストフードを
食べ過ぎないようにしましょう。

よ

くかんで食べましょう

よく噛んで食べると胃によいだけでなく、
食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも
丈夫になります。

く

だもの、野菜を食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、
腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に
含まれています。

じ

かんを決めて1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



食中毒に注意！ 食中毒予防3原則

① 付けない

食品衛生の基本は「手洗い」です。

調理や食事の前に必ず手を洗いましょう。食品を区分けして保管しましょう。

② 増やさない

食品は適切な方法・温度で保管します。

調理後の食品は出来るだけ早く食べましょう。

残った食品の取り扱いは特に注意しましょう。時間がたち過ぎたら思い切って捨てましょう。

③ 殺菌する

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。

※食中毒のほとんどが細菌性の食中毒です。温度・湿度が食中毒菌の増殖に最適な気候であるためです。

ご家庭で安全で楽しい食事をするために「食中毒予防の3原則」を守り、食中毒を防ぎましょう。

★旬を味わおう★

夏の野菜には、夏にかかせない水分やビタミン類がたっぷり！

たくさん食べましょう！

夏野菜には、なす、かぼちゃ、トマト、おくら、きゅうり、枝豆、ピーマン、とうもろこし、とうがん、レタス、すいか、メロンなどがあります。

