



食育だより

暑さに負けず夏を元気に過ごそう！

梅雨が明けるといよいよ夏の到来です。

栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物



冷たいもののとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



料理に挑戦してみませんか？

おうちの人と相談して食事のお手伝いや親子で料理に挑戦してみませんか？

身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つまは短く切る
- はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方

- 柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。
- 指先を丸めて材料を押さえる。
- 包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。

❗ 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

- ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。
- 引っかけで落とさないよう、火の回りに、紙やポリ袋など柄は横の方に向ける。
- 燃えやすい物を置かない。
- 換気も忘れずに。

❗ 火を使っているときは、そばを離れない。

食中毒を防ぐために気をつけること

- 野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。
- じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。
- 肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。
- 肉や魚は中までしっかりと火を通す。

❗ こまめに手を洗う。