



食育だより

きりん保育園

令和元年 8月



毎日、暑い日が続いていますね。

海水浴に花火・夏祭りと夜に楽しいイベントが多いこの時期

昼間は、暑くて体力が消耗されやすいうえに、

寝不足になると

熱中症になりやすくなります。

子ども達の生活のリズムを管理してあげましょう。



8月31日は 野菜の日

8月31日は【野菜の日】

どうして、この日が【野菜の日】になったのでしょうか？

1983年（昭和58年）に、野菜にかかわる人たちが、もっと野菜の

よさを知ってほしいと「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」としました。

子どもが一日に食べたい野菜の量は、**240gから300g**
1回の食事で**80gから100g**は、どれぐらいかという？

【生なら両手で3杯】



【ゆでたら片手で3杯】



体の調子を整える野菜たち



野菜には、からだの調子をととのえる栄養素がたくさん入っています。

ビタミンは、病気を予防してくれたり体の成長を助けてくれたりします。

食物繊維は、おなかの調子をととのえてくれます。

春野菜



オール
シーズン
野菜



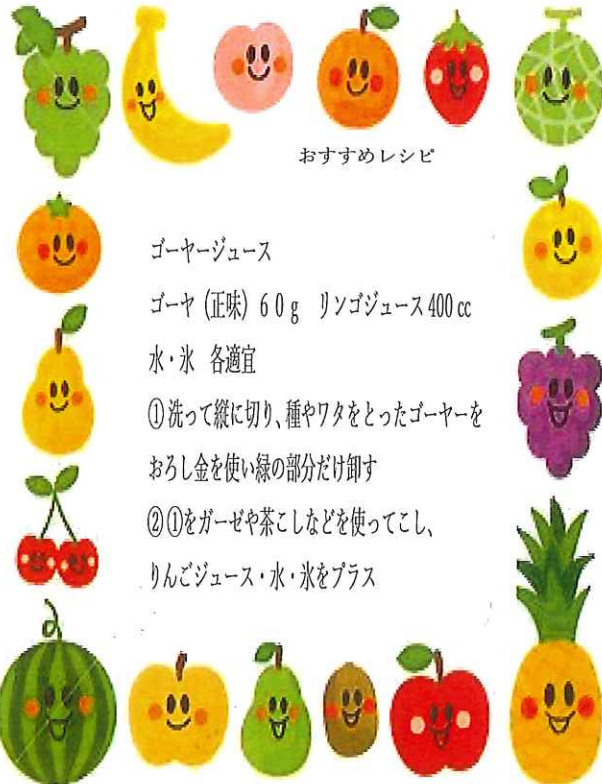
夏野菜



秋野菜



冬野菜



おすすめレシピ

ゴーヤージュース

ゴーヤ（正味）60g リンゴジュース400cc

水・氷 各適宜

①洗って縦に切り、種やワタをとったゴーヤーをおろし金を使い緑の部分だけ卸す

②①をガーゼや茶こしなどを使ってこし、

りんごジュース・水・氷をプラス

夏の食事にご用心！

梅雨から夏に増える食中毒

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。細菌による食中毒の代表格は、近年、発生件数や重症例が多いことで知られる「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O157）」などによるものです。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

原因となる細菌と症状

主な原因菌（カッコ内は潜伏期間）

- カンピロバクター（1～7日）
- サルモネラ（6～72時間）
- 黄色ブドウ球菌（1～3時間）
- 腸炎ピブリオ（8～24時間）
- 腸管出血性大腸菌（O157 など）（3～8日）

症状

腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・発熱など

食中毒から身を守る予防のポイント

★食材の購入・保存

- 賞味期限などを確認する。
- 肉や魚は汁が漏れないように注意して一つひとつをビニール袋に入れできれば氷や保冷剤と一緒に持ち帰る。
- 帰宅後すぐに生鮮食品は冷蔵庫（庫内10度以下）冷凍食品は冷凍庫（庫内マイナス15度以下）へ入れる
- 冷蔵庫や冷凍庫は、詰めすぎない

食中毒予防の3原則

