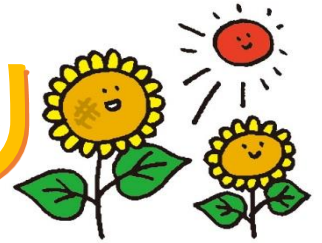




# 8月給食だより

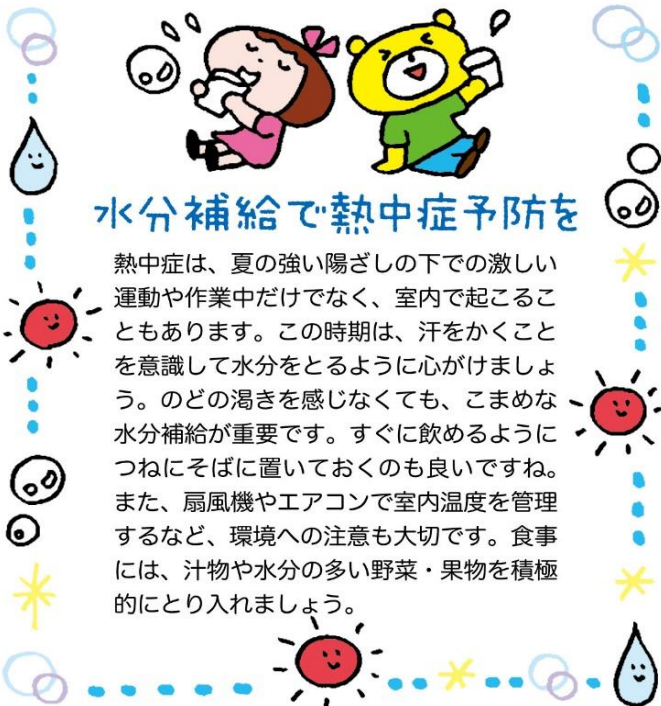


令和2年 8月

伊万里保育園

今年の梅雨はとっても長く、ムシムシ、ジメジメのいや～な毎日でしたね。けれど、子供たちは毎日元気に「今日の給食美味しかった口」と声をかけてくれました。さて、これから夏本番を迎えるに当たり、熱中症には注意しなければなりません。

熱中症を予防するためには、日中の長い時間の外出はできるだけ避け、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。そして、いっぱい遊んだ日には夏野菜を使ったバランスの良い食事と、早めの睡眠を心がけてあげましょう。



## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

## 夏バテ予防の食事

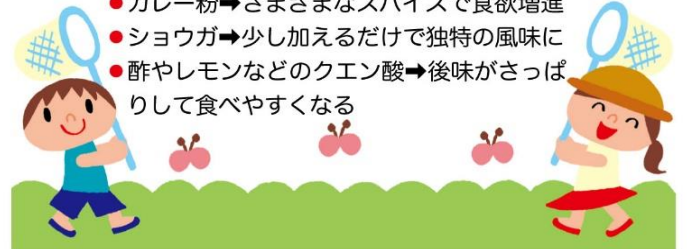
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## 給食室での食中毒対策

- ① 清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ② 野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③ 果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④ 食品は、加熱後温度計で中心部の温度を測ります（75℃で1分以上）
- ⑤ 包丁、まな板、調理器具や食品、ふきんなどは熱湯、又は次亜塩素酸ナトリウムで

### 《今月の行事》

19日 誕生日会 3才以上児のご飯はいりません。（お箸は持たせてください。）

20日 クッキング フルーツゼリーを作ります。

※ 体調が悪い時はお知らせください。出来るだけ体調に合わせた食事を提供します。