



あさか 食育だより



浜崎保育園5歳児作品
2015年8月

青い空と白い雲、夏真っ盛りですね。夏は、楽しいイベントが盛りだくさんです。楽しみです。暑さに負けずに夏の思い出をたくさん作りましょう！

暑い夏を乗りきろう！



毎日の暑さで、だるい、疲れやすい、食欲がないといった症状はありませんか？それは、夏バテかもしれません。高温多湿な日本の夏に負けない元気なからだを作る夏バテ予防のポイントをお伝えします。

・3食しっかり食事を摂りましょう！

夏は、さっぱりとしたものが食べたくりますが、それだけでは、栄養が偏ってしまいます。主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、果物)がそろよう心がけましょう。

パンにツナやチーズ、野菜をはさんだり、いつものみそ汁を野菜たっぷりにしたたり、ちょっとした工夫で栄養がアップします。

・水分補給をしましょう！

夏は汗がたくさん出るため、脱水が起こりやすい季節です。水分を失うと体温調節機能や運動機能が低下するため、のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

・冷たいものを摂りすぎないようにしましょう！

・しっかりと睡眠をとりましょう！

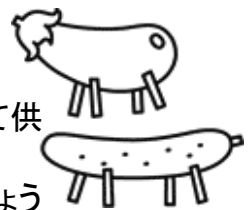


< 食中毒予防は 手洗いから >



気温と湿度が上がると、食中毒が起こりやすくなります。予防の基本は、原因となる細菌を「つけない・増やさない・やっつける」。まず大切なのは、「つけない」ための手洗いです。調理、食事の前の手洗いは、石けんを使い、指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわなど、汚れの残りやすい部分は、特に念入りに洗いましょう。

< お盆 >



お盆とは、先祖の霊を迎えて供養する時期です。

お盆中は、「精霊馬(しょうりょうま)」と呼ばれるきゅうりやなす

に足をつけて、馬や牛に見立てた動物を用意することがあります。

きゅうりは足の速い馬に見立てられ、あの世から早く家に戻ってくるように、なすは歩みの遅い牛に見立てられ、この世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように、また、供物を牛にのせてあの世へ持ち帰ってもらうとの願いがそれぞれ込められています。