



あさか 食育だより



令和3年7月
本町保育園5歳児作品

蒸し暑い日々が続くようになりました。梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。暑い毎日
元気に乗り切るには、しっかり食事をとることが大切です。規則正しい生活を送り、水分補給を
忘れないようにしましょう。

手洗いから食中毒を予防しよう！

梅雨から夏にかけては、気温と湿度が高く、食中毒が増える時期です。免疫機能が未発達な乳幼児は、
食中毒にかかりやすく、症状が重くなりやすい傾向があります。冷蔵する食材の常温放置はしないなど、
食品の管理の徹底はもちろんですが、こまめな手洗いが大切です。「付けない」「増やさない」「やっつける」の
食中毒予防の3原則を忘れずに、ご家庭でも食中毒を予防しましょう！




てを あらおう

- ① せっけんをつける
- ② てのひらを あらう
- ③ てのこうを あらう
- ④ ゆびの さきを あらう
- ⑤ ゆびの あいだを あらう
- ⑥ てくびを あらう
- ⑦ みずで あらいながす
- ⑧ きれいに ふく

たべる まえ・トイレのあと・そうじのあとは てを きれいに！



☆ 七夕 ☆

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを描いた短冊をつるして星に祈る「七夕」。七夕にはそうめんを食べる風習があります。食事にそうめんを出すときには、お子さんと一緒に具材を飾り付けしてみてもはいかがでしょうか。



土用の丑の日

本来ウナギの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。

鰻は、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2を多く含んでおり、夏バテ予防の効果が期待できます。

