



2022年7月
 はあと保育園中央
 〒753 - 0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 蒔 英朗

梅雨も明け、日差しが強く、暑さが厳しくなってきました。じめじめと蒸し暑く体を動かすと、たくさんの汗をかきます。また、動かさなくても徐々に体の中の水分は失われていきます。こまめに水分をとり、上手に水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

旬のお野菜

<オクラ>

オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める、ビタミン、ミネラルも多く含むので、疲労回復に効果的です。

☆おすすめの食べ合わせ☆
 オクラ+豚肉=夏バテ予防

お知らせ

お楽しみ会 7月22日(金)
 誕生日会 7月29日(金)

食中毒を予防しよう！～お弁当作りで注意するポイント～

- お弁当箱は、熱湯消毒やアルコール消毒、酢で拭く
- お弁当を作る前には正しい手洗いを！
- ごはんは、酢を入れて炊く
 米3合：大さじ1
 (匂いや味は特に気になりません)
- 食材はよく加熱する
- つめる時は、食材を直接手で触らない
- 極力、生野菜は使用しない
 (細菌が付着していることが！)
- 冷やして持ち運ぶ
 (保冷剤を活用しよう！)
- 冷ましてからつめる
 (急ぐ時はハンディ扇風機がおススメ)

参考：豊田区公式ウェブサイト

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

