



令和8年度食育だより 7月号

旬のものを食べよう！

今は一年中、食べたい物を手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

今が旬の野菜を食べるとどんなに良いことがあるの？

夏野菜は、利尿や発汗を促して、体のほてりを冷まし、体の渇きをいやしてくれます。また、暑さで弱った胃腸の働きを助け、食欲不振を防ぎ、夏バテ予防にも役立ちます。夏に旬を迎える野菜は、トマト、なす、きゅうり、おくら、とうもろこしなどがあります。



食中毒にきをつけましょう！

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろものを触れる手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、食品の購入から調理して食べるまでの過程で、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

食中毒予防の3原則

つけない

- ・石けんでしっかり手洗いをしましょう。



増やさない

- ・食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



やっつける

- ・加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



○ 飲み残しのペットボトルに注意!!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



今月の行事食

七夕そうめん



7月7日は「七夕」です。
平安時代から「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、七夕にそうめんを食べる習慣が広まりました。園でも7月7日に「七夕そうめん」を食べます。