

おいしいね！おいしいよ！

令和5年度7月 寝屋川市保育課

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。急に気温や湿度が高くなり、夏バテしやすくなります。今年も厳しい夏になりそうです。熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう。また、規則正しい生活も熱中症予防には効果的です。



- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- たんぱく質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

夏が旬の野菜たち

- ピーマン
- なす
- きゅうり
- かぼちゃ
- とまと
- とうもろこし
- 枝豆

旬のものは栄養価が高くておいしいね！

熱中症に気をつけて

熱中症にならないために、戸外では帽子をかぶり、日陰で遊ぶようにしましょう。症状が疑われたら、日陰や涼しい部屋に移動し、衣服を緩めて水分補給をします。また、水をかけたりうちわであおいだりして体を冷やします。水嚢があれば、わきの下・足の付け根など、大きな血管が通っているところを冷やしましょう

意識がなく水分補給ができない場合は、救急車を呼ぶ必要があります。

7月7日は七夕

七夕の行事食として、よく知られているのは「そうめん」です。

その由来は、中国で無病息災を願い7月7日に食べられた「索餅」というお菓子の形が似ていたため、日本ではそうめんを食べるようになりました。

今年の七夕は織姫と彦星が無事に会えるといいですね

食中毒が心配な季節です！！

食中毒予防の三原則

- ①つけない ⇒ 念入りに手を洗い、使った調理器具はすぐに殺菌・消毒しましょう
- ②ふやさない ⇒ 冷たいものは冷たいうちに、温かいものは温かいうちに食べましょう
- ③やっつける ⇒ 食品の中心部まで85℃で1分以上加熱すれば、ほとんどの食中毒菌などは死滅します。



ごはんの残り物などは、必ず冷蔵庫に入れておき、早めにいただきましょうね。