

おいしいね！おいしいよ！

令和6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。



熱中症に気をつけて

令和5年、熱中症による救急搬送数が最も多い月は7月でした。暑さに慣れていない7月に急に気温が上昇したことが原因だと考えられます。特に子どもは、体温調節能力がまだ十分に発達していないため、大人よりも熱中症のリスクは高まります。

熱中症を予防するために、こまめな水分補給の習慣づけや、徐々に暑さに体を慣れさせる（暑熱順化）など対策を取ることが大切です。



夏バテ予防のポイント

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりと作りましょう。
- 朝ごはんを食べましょう
- たんぱく質・ビタミン・ミネラルを十分に取しましょう

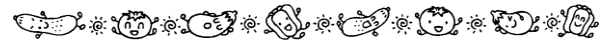
食中毒が心配な季節です！！

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。



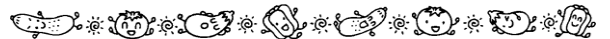
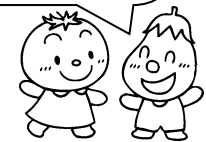
ごはんの残り物などは、必ず冷蔵庫に入れておき、早めにいただきましょう。



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
- ・えだまめ
- ・枝豆

旬のものは
栄養価が高くて
おいしいね！



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う

7月7日に食べられた「素餅」というお菓子と形が似ていたため、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

