

おいしいね！おいしいよ！

令和7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6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。



土用の丑の日

今年の夏の土用の丑の日は、7月19日（土）と31日（木）です。

「土用の丑の日」はうなぎを食べる習慣のある夏の「土用の丑の日」が有名ですが、実は春夏秋冬それぞれの季節ごとに、年に4回あります。

土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣がありますが、うなぎ以外にも『う』が付く食べ物を食べると良いとされています。



うどん



うり



うめ

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！



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。

