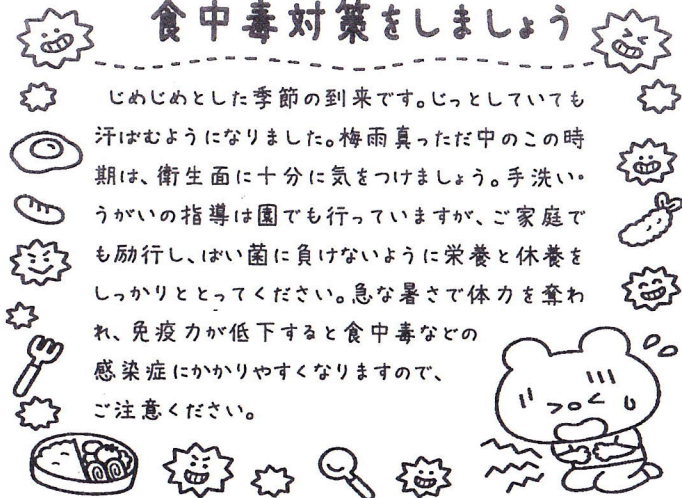




蒸し暑くなったり、冷え込んだりと体調を崩しやすい時期です。機嫌が悪い、微熱が続くなどの様子があったら要注意。水分補給や休息を心がけていきましょう。また梅雨時は、高温多湿になるため食中毒への注意が必要です。食事の前はしっかりと手洗いをし清潔を心がけるとともに、食材の取り扱いや調理の仕方に気をつけましょう。

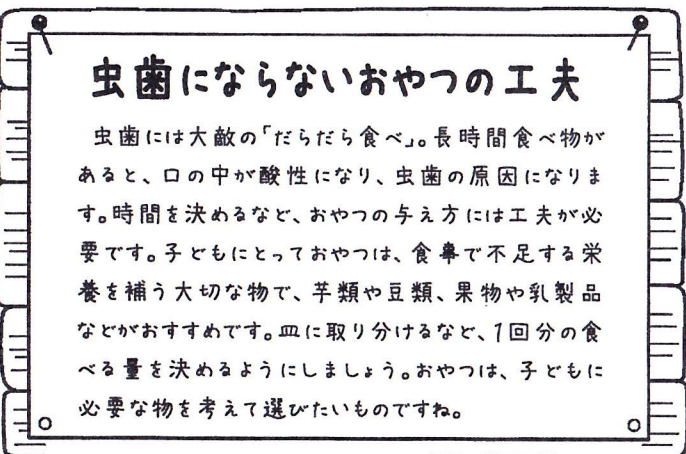
## 食中毒対策をしましょう

はじめとした季節の到来です。じっとしていても汗ばむようになりました。梅雨真っただ中のこの時期は、衛生面に十分に気をつけましょう。手洗いうがいの指導は園でも行っていますが、ご家庭でも励行し、ばい菌に負けないように栄養と休養をしっかりとってください。急な暑さで体力を奪われ、免疫力が低下すると食中毒などの感染症にかかりやすくなりますので、ご注意ください。



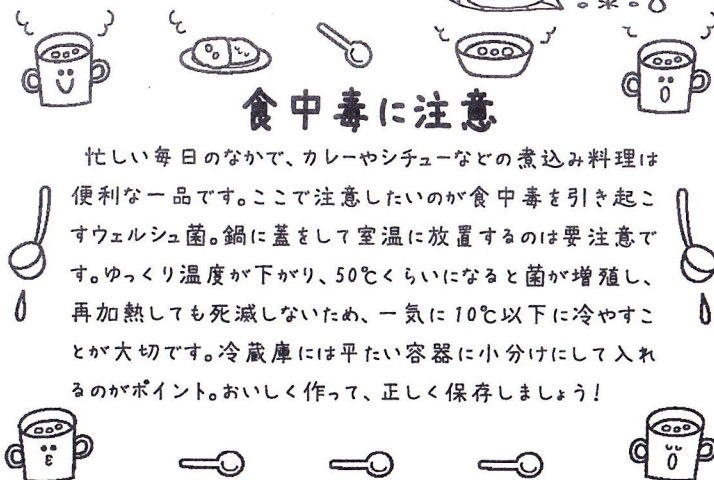
## 虫菌にならないおやつ工夫

虫菌には大敵の「だらだら食べ」。長時間食べ物があると、口の中が酸性になり、虫菌の原因になります。時間を決めるなど、おやつの与え方には工夫が必要です。子どもにとっておやつは、食事で不足する栄養を補う大切な物で、芋類や豆類、果物や乳製品などがおすすめです。皿に取り分けるなど、1回分の食べる量を決めるようにしましょう。おやつは、子どもに必要な物を考えて選びたいものですね。



## 食中毒に注意

忙しい毎日のなかで、カレーやシチューなどの煮込み料理は便利な一品です。ここで注意したいのが食中毒を引き起こすウェルシュ菌。鍋に蓋をして室温に放置するのは要注意です。ゆっくり温度が下がり、50℃くらいになると菌が増殖し、再加熱しても死滅しないため、一気に10℃以下に冷やすことが大切です。冷蔵庫には平たい容器に小分けにして入れるのがポイント。おいしく作って、正しく保存しましょう！



## 虫菌を予防しましょう

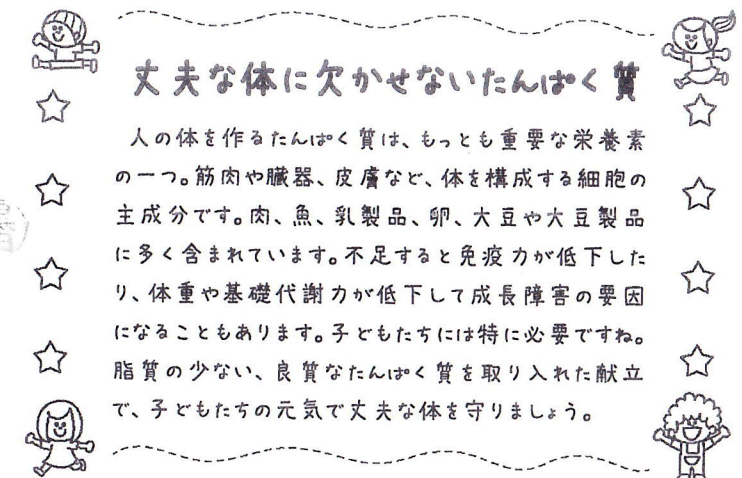
遊び疲れて、ついつい歯磨きを忘れてしまう場合があるかもしれませんが、うがいをするだけでも効果があるようです。外出時には、うがい用にミネラルウォーターのペットボトルを携行してみたいかがたでしょう。

歯と口の健康週間を目前に、園でも歯磨きの指導を行っています。ご家庭でも口腔衛生には十分にご注意ください。



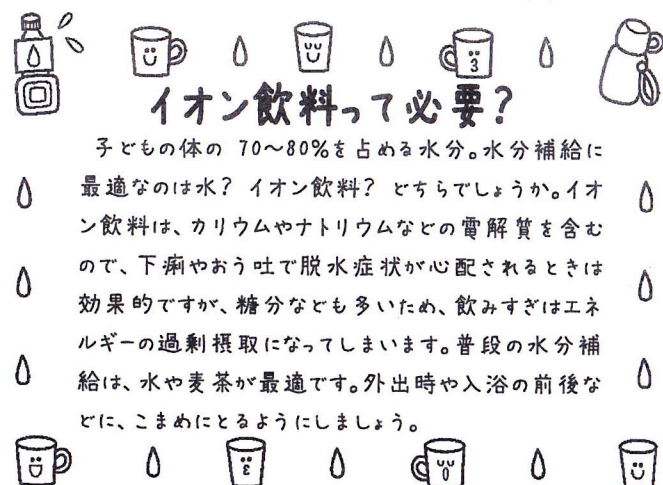
## 丈夫な体に欠かせないたんぱく質

人の体を作るたんぱく質は、もっとも重要な栄養素の一つ。筋肉や臓器、皮膚など、体を構成する細胞の主成分です。肉、魚、乳製品、卵、大豆や大豆製品に多く含まれています。不足すると免疫力が低下したり、体重や基礎代謝力が低下して成長障害の要因になることもあります。子どもたちには特に必要ですね。脂質の少ない、良質なたんぱく質を取り入れた献立で、子どもたちの元気で丈夫な体を守りましょう。



## イオン飲料って必要?

子どもの体の70~80%を占める水分。水分補給に最適なのは水? イオン飲料? どちらでしょう。イオン飲料は、カリウムやナトリウムなどの電解質を含むので、下痢やおう吐で脱水症状が心配されるときは効果的ですが、糖分なども多いため、飲みすぎはエネルギーの過剰摂取になってしまいます。普段の水分補給は、水や麦茶が最適です。外出時や入浴の前後などに、こまめにとるようにしましょう。



## ねばねばに栄養がたっぷりなオクラ

輪切りにすると星の形がかわいいと、子どもたちに人気のオクラ。ねばねば成分の一つ、ペクチンを含み、整腸作用があります。下痢、便秘どちらにも有効です。水溶性の食物繊維が比較的多いので、和え物などで使用する場合は、短時間でゆでるのがコツ。煮物は汁までいっしょにとりましょう。また、油で調理すれば、免疫力を高めるβカロテンを効率よく摂取できるので、天ぷらなどもおすすめです。

