

## 7月給食だより

梅雨明けとともに、これから暑さが本格化します。この時期食欲が低下して、のど越しの良い麺類などのあっさりとした食事になりがちです。しかし、必要なエネルギーやビタミンなどの栄養素が不足すると「夏バテ」してしまいます。炭水化物だけでなく、肉・魚・卵などの動物性食品や、季節の野菜を使った具を加えると良いですね。まずは、一日3回の食事をきちんと摂り、元気に夏を乗りきりましょう。



～食中毒を予防しよう！！～



食中毒は、原因菌が食物に付着し、体内へ侵入することで発生します。

予防のためには、菌を食べ物に「つけない」、付着してしまった菌を「増やさない」、付着した菌を「やっつける」という3原則が重要です。食中毒の予防で最も簡単で効果的なものは「手洗い」です。手に付着した菌は水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう！



## \* 子どもの水分補給について～\*

～熱中症を予防しよう～

### ① 水分補給の回数を増やしましょう

一度に大量の水分を摂取すると消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。こまめに水分補給をしましょう。

例えば・・・



食事の時



お昼寝の後



外から帰った時



お風呂の後

### ② 甘い物の飲み過ぎに注意しましょう

甘い清涼飲料水は、血糖値が上がり満腹感を感じてしまうため食欲を低下させます。日常の水分補給はお茶や甘くないものを選びましょう。