

# 8月 給食だより

令和6年 8月 1日  
甲南立正保育園

## 厳しい暑さを乗り切ろう

暑い日が続き、体の疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう。園の給食でも、疲労回復に効果のある豚肉料理や、食欲がない時でもさっぱり食べられるメニューなどを提供していきます。

## 食事と健康

### 夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

#### トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

#### きゅうり

水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。

#### ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

#### なす

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。

#### オクラ

ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する。

#### ゴーヤー

苦み成分が胃腸の分泌を促し、食欲を増進させる。

#### 枝豆

豆と野菜の両方の栄養を併せ持つ。夏バテ防止、疲労回復に効果的。  
\*枝豆は誤嚥の可能性に注意しましょう。

### 夏の食中毒にご注意

食中毒は一年中発生しますが、特に夏場は細菌の増殖しやすい時期ですので、注意が必要です。

### 夏に起きやすい食中毒

カンピロバクター、サルモネラ（食肉・卵）、腸炎ピブリオ（魚貝類）、黄色ブドウ球菌など

### 食中毒予防の三原則

#### ① 菌をつけない

調理の前には必ず石けんで手洗いをしましょう。食品はラップや密閉容器に入れて保管しましょう。

#### ② 菌をふやさない

購入した食材はすぐに冷蔵庫に保管する。調理済み食品は常温で放置せず早めに食べる。

#### ③ 菌をやっつける

中心部まで確実に加熱する。調理器具は熱湯や漂白剤でしっかり消毒する。



### お肉の食中毒に気をつけましょう！

～行楽シーズンに気をつけたいこと～

夏は海や山に出かけ、キャンプなどでバーベキューを楽しむ機会が多い季節です。また自宅や飲食店などでお肉を焼きながら食べる時にも食材の取り扱いや加熱が不十分だと食中毒を起こすことがあります。

#### 《保管温度に注意》

食中毒菌の多くは低温では増えにくくなります。買い物の際には、お肉などの生鮮食品は最後に買い、帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。また屋外で使用する場合にはクーラーボックスを活用し、食材の温度が上がらないようにしましょう。

#### 《こまめに手洗い》

調理を始める前や食事の前の手洗いはもちろん、生肉を触った時には必ず手を洗いましょう。また、生肉を切った後のまな板や包丁はきれいに洗って消毒をしましょう。

#### 《しっかり加熱》

家畜（牛・豚・鶏）やジビエ（イノシシ・鹿など）には食中毒菌のほか、寄生虫が付着している可能性があります。ほとんどの食中毒菌や寄生虫は加熱することで死滅します。お肉やレバーはしっかりと火を通してから食べましょう。箸やトングは生肉専用のものを用意してください。