



8月の食育目標

夏バテに気を付けよう

気温が高く、ちょっと外にいただけで汗が出て体の水分バランスを崩しやすい時期です。熱中症のリスクも高いですね。こまめに水分を取り、食事ですっかり栄養を摂りましょう。夏の疲労回復に良い食材を食べて夏を乗り切りましょう。

疲労回復・・・ビタミンB1を含む、豚肉・レバー・大豆・胚芽米など

旬の野菜でビタミンや水分補給・・・トマト・きゅうり・なす・ピーマン・冬瓜
など

夏ならではの食体験を

夏は長期のお休みがあり、ゆっくり家庭で過ごす、旅行や親戚の家に遊びに行くなどいつもと違う経験や時間の過ごし方ができますね。

出かけた先でその土地の食材や料理に触れる、お盆があるのでお盆ならではの料理を食べる、ご家庭で子どもたちとクッキングなども楽しいですね。

<お盆にちなんだ料理（一例）>

- ・おはぎ・赤飯・・・使われている小豆が魔よけの効果があると信じられてきた。
- ・そうめん・・・先祖が乗る馬の手綱とされ、幸せが続く願いが込められている。
- ・精進料理・・・肉や魚を使わず、野菜中心の料理（天ぷら・汁ものなど）

食中毒に注意しましょう

食中毒は年間を通して発生していますが、夏は特に菌が繁殖しやすいので注意しましょう。室温が上がりやすいので、調理したものを置きっぱなしにせずすぐに食べるか、冷蔵庫などで保存するなど温度管理に気を付けましょう。冷蔵庫にしまっておいても過信せずに早めに食べましょう。また、キャンプや外食でバーベキューや焼き肉を食べるときは、生の肉をつかむ箸やトングで焼いた肉を食べることが無いように分けて使いましょう。十分な加熱も重要です。

食事の前は手をきれいに洗いましょう。

