

2025 年7月（夏号）
浦安駅前保育園 栄養士

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて熱中症になったりする心配がありますね。夏はお祭りやプールなど、子どもが喜ぶイベントが目白押しの季節です。夏を楽しく過ごすために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。

また、この時期は細菌やウイルスの繁殖期でもあります。家庭でできる食中毒対策も紹介していきますので是非参考にしてください。



夏を元気に過ごすためのポイント

旬の食材を食べよう！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

- きゅうり、なす
…体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。
- トマト
…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- ゴーヤ
…ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦味は、中のわたを除き、薄く切ってから塩もみしてにさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。



1日3回の食事をしっかりとろう！

夏バテを防ぐためにはバランスの良い食事をとることが重要ですが、暑さで食欲も低下しがちです。カレー粉をチャーハンや肉じゃがに加えたり、麺類や一口サイズのおにぎりなどを取り入れ、食欲増進を図りましょう！

こまめに水分補給しよう！

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。決まった時間に水分補給をするなど、水分不足にならないように心掛けていきましょう。

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう！

暑いとつい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物を摂りすぎると、胃腸が冷え、夏バテしやすくなるなど、体に様々なトラブルを招きます。とくに、ジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

食品を安全にする5つの鍵

①菌をつけない（清潔に保つ）

手には菌がたくさん付いています。まずは手をよく洗いましょう。

②生の食べ物と加熱した食べものを分ける

生の食べ物には食中毒の原因となる菌が付いていることがあります。

③菌をやっつける（よく加熱する）

菌は熱に弱いものが多く、食品の中心温度を75℃以上で1分以上加熱すると殺菌できます。

子どもにはなるべく加熱調理したものを食べさせましょう。

④菌を増やさない（食品を安全な温度に保つ）

菌は、10℃以下、60℃以上の温度に保つようにすれば、増えにくくなります。

⑤安全な材料を使う

新鮮な食材を選び、期限切れのものは避けましょう。生野菜・果物は洗ってから食べましょう。



家庭でできる食中毒予防

食品の購入

- 消費期限などの表示を確認する。
- 肉や魚は別々のビニール袋に入れて、水分が漏れないようにする。



家庭での保存

- 冷蔵・冷凍の食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
- 冷蔵庫は入れる量を6～7割程度にすると温度を維持しやすい。
- 肉・魚は汁漏れ防止のため、ビニール袋や容器に入れて保存する。



調理と食事

- 作業前や食事の前には、手を洗う。
- 肉や魚の汁は、生で食べるものや調理済みの食品に付かないようにする。
- 調理器具は洗剤と流水でよく洗う。洗浄後に熱湯をかけると消毒の効果がある。
- まな板は、野菜用、肉用、魚用など使い分けると安全。
- 加熱調理する時は、しっかり加熱する。（電子レンジでは、加熱ムラに注意）
- 残った食品を温めなおす時も、しっかり加熱する。



胡瓜チャンフル

ビタミンC、たんぱく質、食物繊維などがバランス良く摂取できるため、夏バテ予防に効果的です♪

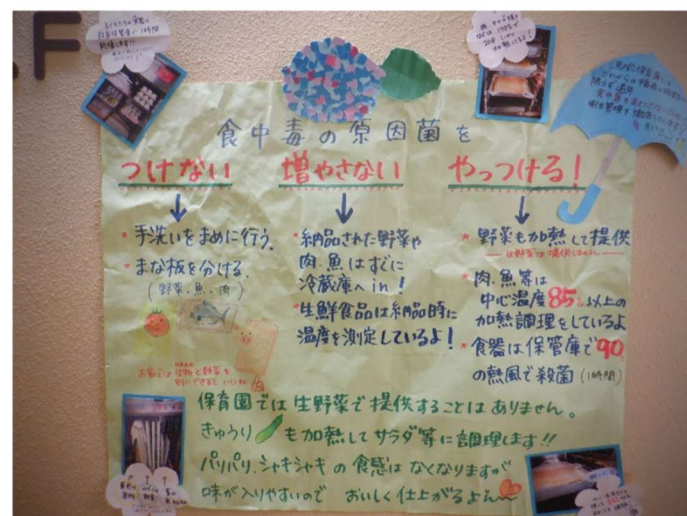


＜材料 子ども1人分＞

- ・豚小間…22g ・玉葱…22g ・人参…12g
- ・椎茸…5g ・生姜…少々 ・生揚げ…14.5g
- ・胡瓜…14g ・ごま油…適量 ・みりん…3g
- ・しょうゆ…4.5g ・マヨドレ…1g
- ・かつお節…適量
- ★胡瓜→ゴーヤ、生揚げ→木綿豆腐、マヨドレ→卵に替えても美味しくできます♪

＜作り方＞

1. 具材を全て食べやすい大きさに切る。生姜はみじん切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、生姜を炒め、香りがたってきたら他の具材を加えさらに炒める。
3. 具材に火が通ったら、みりん、しょうゆ、マヨドレで味付けをし、最後にかつお節を加えて完成♪



給食室での衛生管理の取り組みを紹介しています！

2階の階段踊り場に
掲示していますので、
是非ご覧ください♪

