



2021年7月1日 発行
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保育園与那原ベアーズⅡ
 栄 養 士

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせますよ。



☆☆☆☆七夕とは☆☆☆☆

七夕とは、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7月7日の夜のこと。短冊に願い事を書いて飾ります。七夕には、あまり知られていませんが、「素餅(さくべい)」というお菓子が食べられます。現在はそうめんを食べるのが主流になっているようです。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



お弁当作りで注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやよくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

旬の食材

いんげん おくら

きゅうり なす

さくらんぼ パイナップル

すいか ぶどう

