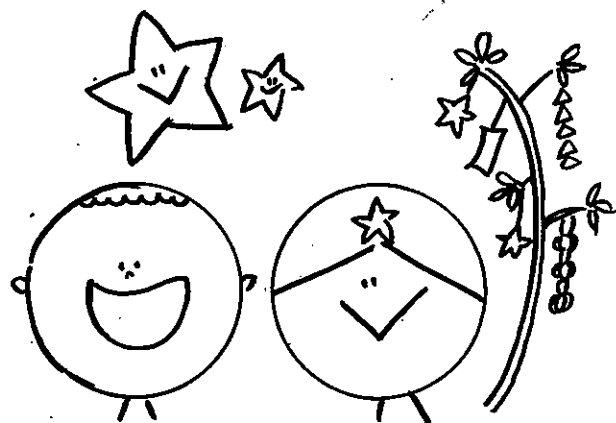


きゅうしよくだより 7月

都 南 保 育 園



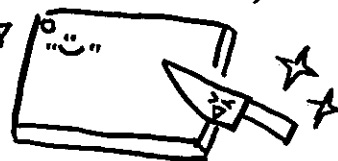
梅雨明けが近づいてきました。季節は夏に移り、毎日暑い日が続いています。熱帯夜の日々で寝つきが悪くなったり、暑さで食欲が減退したりでついつい冷たい食べ物や飲み物ばかり摂ってしまいがちですが、室内の温度管理と食事の工夫を行いながら健康的な毎日を過ごしましょう。



食中毒を予防しよう



気温と室温の高くなるこの時期に、気をつけなければならぬのが「細菌性」の食中毒です。サルモネラ菌（鶏卵や食肉、特に鶏肉）、保菌しているペットからの感染もある）腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）に十分に注意しましょう！調理時に菌がつかないように生肉、生魚、を切るまた板包丁と、生で食べる野菜を切る物を区別することも予防のひとつです。食中毒の多くは十分な加熱で死滅します。ヤヤ

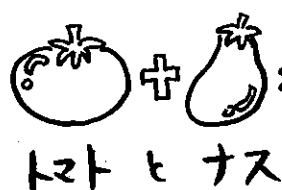


夏野菜でクールダウン

夏の旬の野菜、果物は、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが、多く含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートに疲労回復のあるスイカを食べるのもおすすめです。



食べ合わせ効果

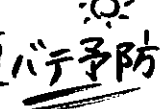


美容効果

トマトとナス



オクラと豚肉



夏バテ予防



代謝促進

きゅうりと酢

水分の多い食材を上手に活用しよう