



7月の河北の食育だよ！



7月です。今年も夏がやって来ました。
今年も暑くなると予想されています☆
熱中症にならないために沢山水分を取り、
スタミナある食べ物をバランスよく
摂取して強い身体をつくりましょう。



豚肉

ビタミンB1が豊富で糖質からエネルギーを生成するのに重要です。疲労回復に効果的です。

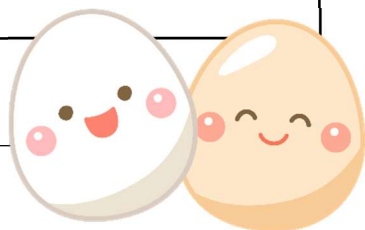


スタミナのある食べ物



卵

卵には良質なタンパク質を含んでいます。
筋肉の修復を助けエネルギーを補給するのに効果的です。



ウナギ

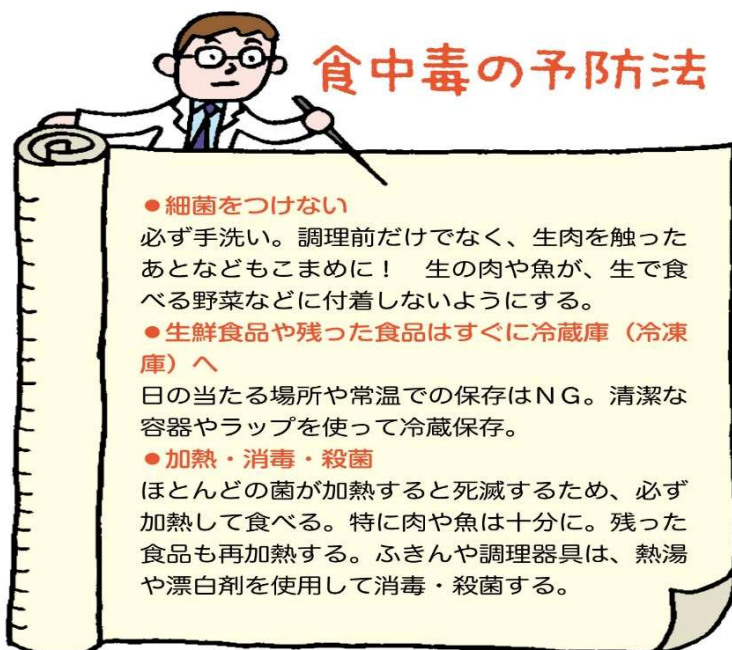
ビタミンAやビタミンBが豊富で
疲労回復や夏バテに効果的です。



水分補給はこまめに

体内の60~70%は水分です。幼児期のこどもに必要な水分量は、体重1kgあたり100mlとされています。これは大人の2倍です。夏は汗をたくさんかくため、こまめな水分補給が必要になります。冷たいものを一度に飲むと、胃腸の働きが悪くなります。また、清涼飲料水などの糖分を多く含むものではなく、水や麦茶などの糖分の少ないものを少しずつ取るように心がけましょう。

食中毒の予防法



- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。