

# 8月 食育だより

いよいよ夏本番！！ついつい冷たい食べ物を選んでしまいがちですが、この夏を元気で過ごすためには身体は適度に冷やし、胃腸は温かく保つことが大切です！  
夏野菜たっぷりのスープなどはいかがでしょう。



## 8月は食品衛生月間です



食中毒予防の3原則は『つけない』『増やさない』『やっつける』

厚生労働省では、8月を「食品衛生月間」と定めています。私たち厨房では、日々、安全で安心して召し上がっていただける食事の提供に努めています。家庭でも、気温や湿度の上昇により食中毒のリスクが高まる時期です。正しい手洗いや食材の取り扱いを心がけ、食中毒の予防に取り組みましょう。正しい手洗いの方法などは、厚生労働省のHPでも紹介されていますので、ぜひご覧ください。



### 旬の野菜

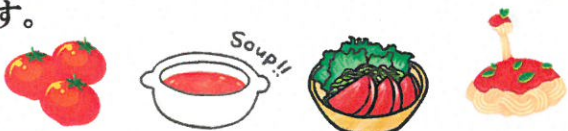
### トマト



今ではすっかりおなじみとなった、リコピンやβ-カロテン、ビタミンA・Cを豊富に含まれているトマト。

酸味であるクエン酸には、食欲を増進し、疲労回復を助ける効果も！！

生でサラダにしても、加熱してスープにしても美味しく、栄養もしっかり摂れるので、夏バテや夏風邪の予防にもおすすめです。



### 2025年も熱中症対策を！！

水分補給は、【早めに・こまめに】を意識しましょう。

室内にいて発汗が少なくても「のどが渴いた」と感じた時にはすでに脱水が始まっていることがあります。一度にたくさん飲むのではなく、少量ずつこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた時は、真水よりも吸収率に優れ、適度な塩分と糖分を含む経口補水液やスポーツドリンクがオススメです。外で遊ぶ際は塩飴なども活用しましょう。

