



# 食育だより



きらら保育園 令和4年 6月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

## 食欲が落ちやすくなるので注意を！

梅雨の時期はジメジメ・ムシムシとするので食欲が落ちる時期です。食は心身を健康に保つためには不可欠です。さっぱりとした料理や、カレーなどの香り豊かな料理でこの時期を乗り越えましょう。



## 食中毒に気を付けましょう

湿度が上昇するこの時期には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒予防は、「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」が基本です。家庭でできる食中毒の予防について確認してみましょう。



### 家庭での保存

- ・冷蔵庫に物を詰めすぎないようにする

### 料理をする時

- ・調理前、調理中はこまめに手を洗う
- ・食材は中心まで火が通るように、十分加熱をする
- ・包丁などの器具類、まな板、布巾は清潔にして、水気が残らないようにする  
※手軽に除菌、漂白ができるスプレータイプの漂白剤が便利です。
- ・肉、魚に使用したまな板は洗剤でよく洗う。  
※まな板を使わず、牛乳パックを開いたうえで肉や魚を切るのもおすすめです！

### 食事をする時

- ・食事の前は石鹸でしっかり手を洗う
- ・料理ができあがったら、室温に長く放置せず早めに食べる
- ・直接飲んだペットボトル飲料も放置しない

## 脂質のおはなし

脂質は、体を動かすためのエネルギー源です。

1g 摂取した時のエネルギー量が炭水化物とたんぱく質では4Kcalなのに対し脂質は9Kcalと、少量で効率よくエネルギーをとることができます。大人は摂り過ぎに注意する必要がありますが、成長期の子どもには必要な栄養素なので、無理に控えないようにしましょう。油やバター、マヨネーズなどの油脂食品、また肉や魚、乳製品などにも多く含まれます。食品によって含まれる脂質の種類は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。それぞれ体に与える影響が違うので、食品が偏らないよう、バランスよくとるようにしましょう。

**飽和脂肪酸**  
動物性食品に含まれる

肉類  
ラード



**不飽和脂肪酸**  
植物性食品に含まれる

植物油

