



食育だより

2024年7月
ニキキックスぐし保育園

梅雨が明け、連日夏本番の暑さになってまいりました。

夏は熱中症や脱水症状など、外での活動で気を付けないといけない事がたくさんあります。

夏の暑さに負けないためにも、しっかりご飯を食べ、水分補給をして元気に過ごしましょう！

夏の食中毒

夏はもちろん暑さ対策も大事ですが、食中毒にも気を付けなくてはなりません！

食中毒ときくと冬をイメージすることが多いかと思いますが、

実は気温が高くなり細菌による食中毒が発生しやすい季節にもなっています。

食中毒は原因となる細菌が食べ物に付着して、体の中に侵入することによって、下痢や嘔吐などの症状を引き起こし、時には命にも関わっています。

普段から、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ことを意識して食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則



画像: サラヤ株式会社

これらを念頭において、家族で食中毒対策に取り組んでみてください。

6月の食育の様子



おくらときゅういを植えました☆