



しゃくちゅうどく ちゅうい
食中毒に注意
しょうね！



がつ しょくいく
7月の食育だより

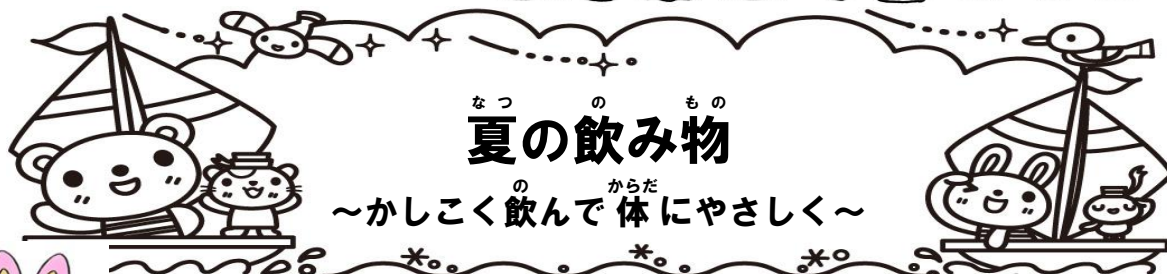


れいわ ねん がつ
令和7年7月



ふくちやまし かていぶようほしえんか
福知山市子ども家庭部幼保支援課

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夏が旬の野菜や果物は、ビタミン、水分をたっぷりふくんでいて暑さ対策にも有効です。元気いっぱい、たのしい夏を過ごしましょう。



夏の飲み物

～かしこく飲んで体にやさしく～



暑い夏は水分補給が大切ですが、つい口当たりのよい甘い飲み物を飲むことが増えます。甘く冷たいものの飲みすぎは胃腸を冷やし食事量を減らす原因になります。

★のどがかわいた時は

お茶や水など甘くない
飲み物を選びましょう



★おやつに添えるのみものは

おやつにあわせてお茶や
牛乳を選びましょう



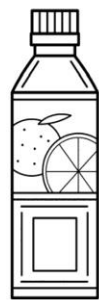
★甘い飲み物を飲むときは

必ず量を決めてコップで
飲みましょう



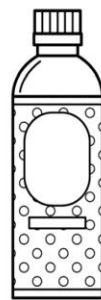
清涼飲料の糖分量くらべ

水分補給に清涼飲料をがぶがぶ飲んで
いる人はいませんか？ のどがかわ
いたからといって、がぶ飲みしてい
ると、想像以上に糖分をとりすぎてしま
います。水や麦茶、牛乳など糖分の少
ないものを選ぶか、飲む場合は適量を
心がけましょう。



ジュース

やく
約56g



炭酸飲料

やく
約55g



スポーツ飲料

やく
約34g



低カロリー飲料

やく
約29g



～野菜がおいしい「菜汁」～



食事の時は、水分をとり、喉をうるおすようにしましょう。

水分を摂取すると、食べ物がのどを通りやすくなり、誤嚥の予防になります。

☆副菜になる！



冷蔵庫にある食材で、野菜をとることができます。数種類の野菜を組み合わせ、

しっかりと煮ることで食べやすくなります。



☆サラダより野菜をたくさんとれる！

加熱することで、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。

☆栄養素を摂取できる！



煮汁に溶け出す栄養素と一緒に摂取できます。

☆作ってみよう！



味を決める→みそ・コンソメ・中華だしを使い分ければ、和風・洋風・中華風

の汁を作れます。

切る→こどもに合わせて食べやすく切ります。



煮る→臭がやわらかくなるまで煮るのがポイントです。



☆組み合わせ色々！

