



# モンキュウ通信



2018年 7月

この通信は、門田報徳保育園の給食室からです。  
家庭との連携を深め、子ども達の健やかな『育ち』のお手伝いが  
できればと考えています。

日増しに暑くなり夏も本番ですが、まだ梅雨も明けずジメジメ  
した日も多いです。

気温も湿度も高くなり、カビがはえやすくなるので、食べ物の保  
存方法には気をつけましょう。

夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振になってしま  
います。

プール活動・遊びなど、暑いと体力の消耗も激しいので朝ごはん  
をしっかり食べる習慣をつけましょう。



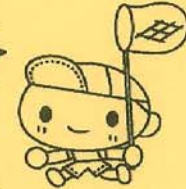
## おいしい夏野菜を

### たくさん食べよう!



色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜  
類」。花が咲いた後の果実です。

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれて  
いて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを覚ます働きが  
あります。



## ジメジメした季節

# カビに注意しましょう

カビがはえた部分を取り除いたとしても、それは目に見える  
部分がなくなったにすぎず、目に見えないカビが残っているこ  
ともあります。

また、カビ毒は熱に強いものが多く、もし、食べ物でカビ毒が  
つくられてしまった場合、過熱をしても分解されないことがあり  
ます。

カビが生えた食べ物は、思い切って処分しましょう。

子どもが見つけた時は触らずにすぐに知らせるように伝えま  
しょう。

## カビを予防しましょう



食べ物にはそれぞれ、適した保存の仕方があります。  
適切な保存方法を守り、開封後は賞味期限にかかわらず、  
早めに食べ切るようにしましょう。

買って来た食べ物などを冷蔵庫へ入れる前に、石けんを使って  
手を洗うようにしましょう。

手についてしまったカビ(目に見えない胞子なども含む)が冷蔵庫  
に入るのを防ぐことができます。