

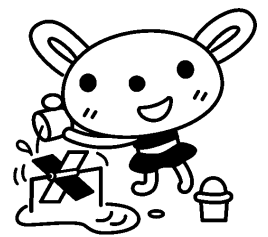
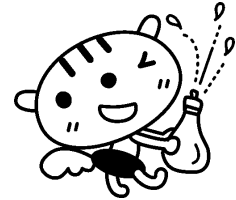
綾東こども園

## 食欲がないときの工夫

暑くて食欲がないからと、食事はそうめんだけということはありませんか？

めん類を食べるならトッピングで具たくさんにする、小鉢を添えるなどの工夫を！

また香辛料や酢には食欲増進の効果があります。肉や野菜がバランスよく食べられるカレーライスをはじめ、サラダや炒め物などにも香りや酸味をしょうずに取り入れ、栄養を充分に取りましょう。



## 包丁や火を使わないお手伝い



好奇心が広がり食への興味も高まる時期は、大人のまねをして調理もやってみたくになります。

ただし最初から包丁や火を使うのは危険です。まずは、食材を「ちぎる」「混ぜる」「つぶす」「まぶす」など、あそびの延長として楽しむことから始めましょう。夏は枝豆のさややプチトマトのヘタをとる、ゆでたかぼちゃをつぶすなどがチャレンジに最適です。

## 食中毒に気を付けましょう。

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。食中予防の三原則は食品に原因菌を『つけない（清潔）・増やさない・殺菌する』です。

また、体調を崩したり、抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。みんなで気を付けましょう。

