

もぐもぐコラム

すくすく食育
～心と体を育む食事～

2025年6月号

雨の日の過ごし方と食事

～梅雨を楽しく、元気に乗りきろう！～

梅雨の時期になると、雨の日が続き、お外遊びができずにおうちで過ごす時間が増えますね。気温や湿度も高くなり、なんとなく気分がすっきりしない…という日もあるかもしれません。そんなときこそ、食事の力を借りて、心も体も元気に過ごしていきましょう！

■ 気分を明るくする食事の工夫

雨の日は気分が沈みがち。そんなときは、見た目に明るい色を取り入れたメニューがおすすめです。

- 赤・黄色・緑の野菜（パプリカ・にんじん・ブロッコリーなど）を使ったカラフルなサラダやスープ
- オムライスやカレーなど、お子さんが好きな「わくわくする」メニュー
- おにぎりを顔の形にしたり、型抜き野菜でお皿を飾ったり、食卓を楽しく演出する工夫も◎

おうちでのお料理時間を「親子で一緒に作る時間」にするのも、雨の日ならではの楽しみ方です♪

🌱 梅雨は食中毒にも要注意！

高温多湿になる梅雨は、細菌が増えやすく、食中毒のリスクが高まります。特に小さなお子さんは抵抗力が弱く、重症化しやすいので注意が必要です。

- 調理前・食事前の手洗いをしっかりと
- お弁当や常温保存の食品はしっかり加熱し、冷ましてからふたを閉める
- 残った食品はすぐに冷蔵庫へ、翌日には持ち越さないようにしましょう
- 肉や魚などの生ものは調理器具を分けるか、使用後すぐに洗浄・消毒

また、冷蔵庫内の食品の賞味期限や温度（5℃以下）も定期的に確認してください。

梅雨の季節は、自然の恵みを育む大切な時間でもあります。気分がすっきりしない日もありますが、ちょっとした工夫で、毎日の生活が楽しくなります。ご家庭でも無理のない範囲で取り入れてみてください♪