



令和5年6月13日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

あじさいが彩りきれいに咲く頃となりました。気温や湿度が高くなり、食欲も低下しやすくなります。水分・ミネラルが豊富で体を冷ます効果がある夏野菜を使い、バランスの良い食事で元気な体をつくりましょう。今月の給食では噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりして噛む練習になるように取り組んでいます。

又、これから夏に向けて、細菌による食中毒の発生が多くなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、衛生管理にも気を付けましょう。

食中毒を予防しましょう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化なく、気づかずに食べてしまう…ということもあるので、きちんと予防しましょう。

食中毒を予防する3つのポイント！

1. つけない

～清潔・洗浄・手洗い～
食材を扱う前には、菌をつけないように手洗いをしっかりしましょう。



2. 増やさない

～低温管理・乾燥～
作った料理は早めに食べきりましょう。

3. やっつける

～加熱・消毒～
中心部までしっかり火を通しましょう。



特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。



6月は食育月間です



「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。箸や茶碗の持ち方、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

又、親子でクッキングすることで、食べ物への興味や関心を持つことができ食育にも繋がります。簡単レシピを紹介するので作ってみて下さいね。

～夏野菜のチップスサラダ～

材料 (4人分)

- ・レタス …50g
- ・スナップエンドウ…8個
- ・きゅうり …1本
- ・トマト …1個
- ・とうもろこし …1本
- ・お好みのチップス …適量
- ・酢 …大2
- ・砂糖 …小1
- ・醤油 …大1

①レタスは一口サイズに手でちぎり、スナップエンドウはすじを取りゆでる。

②きゅうりは輪切り、トマトは角切り、とうもろこしは皮をむき、食べやすい大きさにカットする。

③チップスは軽く砕いておく。

④酢、砂糖、醤油と野菜を混ぜ合わせ、チップスをかけ、とうもろこしを添える。

※すじ取りや皮むき、野菜をちぎるなど、子どもたちも楽しくお手伝いしやすいですよ。チーズやクルトンなどトッピングもアレンジしてみてくださいね！

カミカミレシピを紹介！



～チーズ千切り(4人分)～

- ・小麦粉 …50g
- ・切干大根 …5g
- ・人参 …15g
- ・にら …10g
- ・ピザ用チーズ…20g
- ・マヨネーズ …大1
- ・カレー粉 …適量
- ・ごま油 …適量

①切干大根を水で戻して、1cm程に切る。

②人参を千切り、にらは1cmに切る。

③小麦粉、カレー粉、水を混ぜ合わせる。

④③に切った野菜、チーズ、マヨネーズを混ぜ合わせる。

⑤フライパンにごま油を入れて、生地をこんがり焼く。

※生地に味が付いているので、スティック状にカットしたり、手づかみでも食べやすいですよ！