



# きゅうしょくだより



令和6年6月 あおぞらルーム

気温の上昇とともに湿度も高くなる季節となりました。気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため衛生面に特に気を配る必要があります。

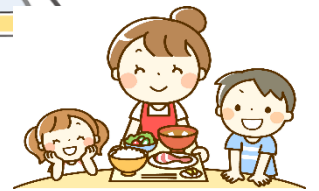
『食中毒予防の3原則』が大切です。



まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に手洗い、または手拭きをしています。おうちでもこまめな手洗いをこころがけましょう。



## 【6月は『食育月間』です】



毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と定めています。食育は生きる上での基本であって、様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。健康的な食のあり方を考えると同時に誰かと一緒に食事をしたり料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど食育を通じた【実践の環】を広げましょう。園では、毎日給食で使う野菜を展示し見たり触れる機会を設けております。

## 【6月4日～6月10日は『歯とお口の健康週間』】

6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで6月4日より1週間は「歯とお口の健康週間」とです。

丈夫な歯を作るには歯磨きはもちろん毎日の食生活も大切です。

日々の食生活で海藻類や小魚、乳製品などカルシウムの多く含まれている食品を取り入れるようにしましょう。

また、ビタミンDは、しらす干しや干しいたけなどのキノコ類、牛乳などに含まれておりカルシウムの吸収を助ける働きがあります。晴れた日は15～30分位外で元気に遊び日光を浴びることもお勧めです。

食事は1口30回を目安によくかむことを意識しながら食べましょう。



## 【全国郷土料理巡り～岩手県・鳥取県～】



6月は、岩手県の「じゃじゃ麺」、鳥取県の「スタミナ納豆ごはん」を提供します。

「じゃじゃ麺」・・・岩手県盛岡市の郷土料理です。ジャージャー麺の麺が中華麺からうどんになったもので、ねぎ、胡瓜を添えて食べます。

「スタミナ納豆ごはん」・・・鳥取県の給食センターの方が考案したメニューです。炒めた鶏ひき肉ににんにくや納豆、調味料を加えます。ご飯によく合います。

## 【今月のおすすめレシピ】<レバーの南蛮漬け>

(材料)5人分

- ・豚レバー・・・150g 酒・・・4g 生姜・・・1g 片栗粉・・・15g 油(揚げ油)・・・適量
- ・長ねぎ・・・40g 砂糖・・・6g しょうゆ・・・13g 酢・・・10g 水・・・20g ごま・・・5g

【作り方】

- ①レバーに酒、おろした生姜を加えて下味をつける。
- ②①に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③長ねぎ(みじん切)、砂糖、しょうゆ、酢、水、ごまを混ぜて火にかける。
- ④油で揚げたレバーをたれに絡める。

※レバーは鉄分やビタミンなどの栄養素が豊富に含まれている食品です。苦手な方もおりますが、片栗粉を付けて揚げたものに南蛮のたれを絡めるとさっぱりと食べやすくなります。

