



給食だより

平成 30 年 7 月

イトンちどり保育園

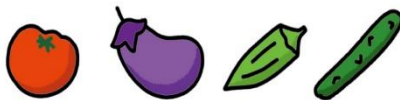
梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。また、夏は食中毒の菌も繁殖しやすくなります。ご家庭でも十分に気をつけてください。

夏野菜を食べよう

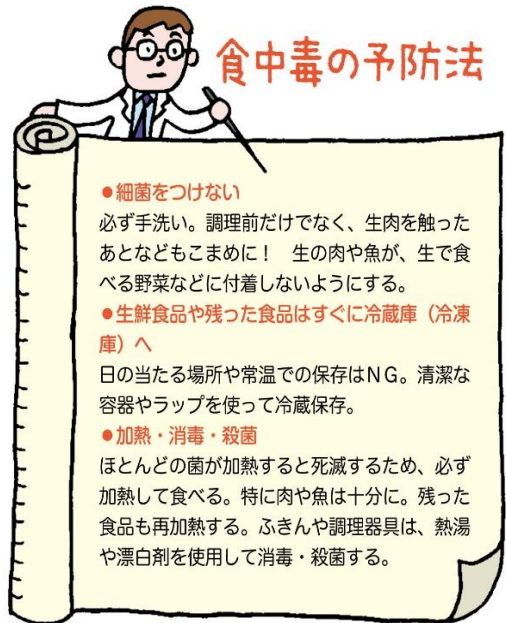


夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



食中毒の予防治法



●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

7 月献立から とうもろこしごはん

| | | |
|------|--------|--------------|
| 【材料】 | 米 | 300g (2合) |
| | とうもろこし | 120g (1/2 本) |
| | 塩 | 小さじ 1/2 |
| | しょうゆ | 少々 |

【作り方】 ① 米は洗い、ザルにあげておく。

② とうもろこしは皮をむき、包丁で実をそぎ落とし、バラバラにする。

③ 炊飯器に米、塩、しょうゆを入れ、規定量の水を加えて②のをせ、炊飯する。

④ 炊き上がったら、10～15 分蒸らし、全体をふっくら混ぜる。

