



緑の家保育園
給食室
6月号

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけていきましょう。



～氷室の節句～

江戸時代の行事の一つで、暑い盛りの陰暦6月1日に、前年の冬の雪水で作った折餅(へぎもち)または氷餅(こおりもち)などを祝って食べたそうです。「氷室」とは、冬の天然の氷を貯蔵するためのもので、氷室守りが管理して暑い夏の間氷を朝廷や貴族に届けていたそうです。現在は新暦の6月30日に氷に見立てたお菓子などを食べ、蒸し暑い季節に涼やかな雰囲気を楽しむようになりました。

保育園の献立にも、あじさいゼリーやくずもち風など、つるんとしたのどごしの良いおやつをメニューに取り入れて、日本の四季を感じてもらえるように工夫しています。



よく噛んで丈夫な歯や体をつくろう

卑弥呼の時代の食事の噛む回数(約3990回)は、現代(約620回)の6倍以上だったといわれています。よく噛むことは食べ物をかみ砕いて体の中に入れるだけでなく、全身の健康を維持するためにとっても大切な働きをしているのです。

ひ：肥満予防 **み**：味覚の発達 **こ**：言葉の発音がはっきり **の**：脳の発達

は：歯の病気予防 **が**：がん予防 **いー**：胃腸も快調 **ぜ**：全力投球

食中毒に注意！

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。

ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるように心がけましょう！

正しい手の洗い方



※石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

<<今月の献立から>>

【さばの梅煮】 5人分

～材料～

- | | | | |
|---------|-------|-------|----|
| ・さば 40g | 5切 | ・しょうゆ | 大1 |
| ・水 | 250mL | ・酒 | 小2 |
| ・しょうが | 2かけ | ・みりん | 小2 |
| ・梅干し | 1粒 | ・砂糖 | 大1 |

～作り方～

1. しょうがは皮をむき、千切りにする。
2. 梅干しは種をとり、細かく刻む。
3. なべに水、調味料、しょうが、梅干しを入れる。
4. なべを火にかけ、ふつふつとしてきたらさばを入れていく。
5. 中火で10分ほど煮たらできあがり。

☺ 蒸し暑くなってきた時期にぴったりのメニューです。

