

# きゅうしょく だより

2022年  
6月号

梅雨の時期は、湿度が高く寒暖の差も大きいため、体調管理や食中毒予防に気をつけて、元気に梅雨を乗り切りましょう



## 食中毒に気をつけよう!

手洗いは石鹸を使いましょう!

### 食中毒予防の6つのポイント

#### ①食品の購入

- ・肉、魚、卵など生鮮食品を購入したら寄り道せずに帰宅しましょう。
- ・消費期限の確認をしましょう。

#### ②ご家庭での保存

- ・冷蔵庫、冷凍庫はつめすぎないようにしましょう。
- ・冷蔵庫内の温度は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。
- ・肉や魚からでる汁が他の食品につかないようにしましょう。

#### ③下準備

- ・手を洗いましょう。
- ・生肉や生魚を扱ったまな板や包丁は良く洗い、熱湯をかけるなどして消毒をしましょう
- ・包丁、まな板、スポンジなどは、使ったあとすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。

#### ④調理

- ・手を洗いましょう。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。(目安は75℃ 1分以上)

#### ⑤食事

- ・食卓に着く前に手を洗いましょう。

#### ⑥残った食品

- ・残った食品はきれいな皿にうつし、冷蔵庫・冷凍庫で保存しましょう。
- ・温め直すときは十分に加熱しましょう。(目安は75℃以上)
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。

★食中毒予防の合言葉は食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」です!!

## 食育月間

6月は食育月間です。食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。このように聞くと難しそうに感じますが、お子様と一緒にスーパーに行き旬の食材を探してみるだけでも食育に繋がります。ぜひ身近なところから、食育を実践してみてください。今月は歯と口の健康週間もあります。

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。虫歯を予防するためには、よく噛んで食べ、食後の歯みがきを習慣にすることがとても大切です。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促します。唾液は口の中を自浄する作用を持ち、虫歯や歯周病の予防をしてくれます。



## キッズチャレンジ クイズ

「歯」をきれいにしてくれるたべものはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 食育ページ



スマホからも  
給食だよりやレシピに  
アクセスできます!

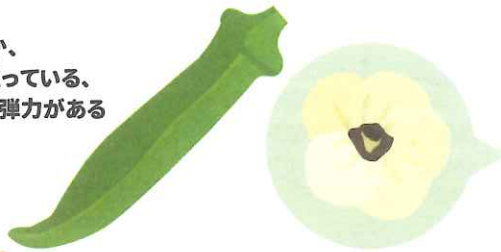


このページに掲載されている内容は、あくまで参考情報です。具体的な内容は、各施設のホームページをご覧ください。

# きせつの食べ物探偵団♪「オクラ」

## 選び方

緑色が濃く鮮やか、  
産毛がしっかり残っている、  
小ぶり、柔らかく弾力がある



## \*栄養価\*

βカロテン  
(鼻や喉の粘膜や皮膚の健康を保つ)

## \*豆知識\*

オクラの花を見たことがありますか？  
アオイ科で、ハイビスカスのような美しい花をつけます。  
とれたてなら花も茹でて食べることができ、  
オクラと同じような風味がします。



きせつの  
食べ物で  
料理

## 夏野菜と豆腐の チーズお焼き

材料：2人分

ズッキーニ	60g (1/3 本強)	木綿豆腐	150g (1/2 丁)
エリンギ	30g (1/3 パック)	塩	1.5g (小さじ 1/4)
ニンジン	40g (1/5 本)	醤油	15g (小さじ 2・1/2)
オクラ	32g (4 本)	パン粉	35g
		ピザ用チーズ	15g
		ゴマ油	適量



4種類の野菜が入っていますが、  
細かく刻んであるため、野菜が苦手な  
お子様でも食べやすいのでおすすめです。  
タネの成形をお子様と一緒に行うなど  
食事づくりに関わることで苦手な野菜にも  
挑戦してくれるかも!?



- ズッキーニ、エリンギ、ニンジンはみじん切り、オクラは 0.5 cm幅の輪切りにする。
- 1 を耐熱容器に入れてラップをし、600W の電子レンジで 30 秒ほど加熱する
- 木綿豆腐を潰し 2 の野菜と塩、醤油を加えよく混ぜる
- 3 にパン粉とピザ用チーズを加えて丸く整形し、フライパンに多めにゴマ油をしき、  
キツネ色になるまで 4～7 分くらい焼く

お子様と  
一緒に作れる  
おやつ

## えびせんべい

材料：18 枚分

材料 A	干しエビ	4g	薄力粉 (打ち粉)	適量
	強力粉	40g (大さじ 4・1/2)	油	適量
	薄力粉	50g (大さじ 5・1/2)		
	砂糖	20g (大さじ 2 強)		
	塩	3g (小さじ 1/2)		
	水	40mL (1/5 カップ)		
			※お好みで黒ゴマやカレー粉を まぜてアレンジも可能です。	



★ 星型やハート型、動物型など、  
いろいろな抜き型を使って、  
好きな形のおせんべいを作りましょう。

- 干しエビは細かく刻み、【材料 A】とボウルに入れて、よくこねて生地を作る
- まとまったら、ラップをして冷蔵庫で 30 分ねかせる
- 台に打ち粉 (薄力粉) をし、2 を 2mm ぐらいの厚さにのぼして、好みの型で抜く
- ホットプレートを「弱」にして温めて油をしき、1 分おきに裏返ししながら 5 分ほど焼き、パリッとしたらできあがり

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。  
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式  
サイト