

令和7年

# 6月 給食だより 中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

手をピカピカにして食べましょう

## ※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。保育園でも注意をはらい給食を提供していきたいと思います！ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、食品はしっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう。

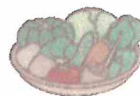
### 【食中毒の三原則】

- 菌をつけない…手や調理器具、材料をしっかりと洗う
- 菌を増やさない…調理したものはすぐ食べる
- 菌をやっつける…しっかりと加熱・殺菌する



## 6月は食育月間

野菜を食べよう！清瀬の地場野菜



清瀬市では、地元産の野菜を農家やスーパーの地場野菜コーナーで購入できます。新鮮な野菜を見て触れて購入することもできるので、食育環境にとっても恵まれているといえるでしょう。ご家庭でも食育楽しんでください☆

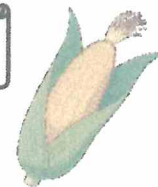
このマーク  
知っていますか？

清瀬市オリジナル  
共食推進マーク  
です！



## 今月の旬の食材

とうもろこし



強い甘みが特徴の野菜です。とうもろこしに含まれる栄養素はエネルギー源となり、暑い夏を乗り切るために最適です。疲れを回復してくれる栄養素も多く含まれています。

### ◇とうもろこしクイズ！！

- ① Q、とうもろこしのひげの数は？  
A、実（粒）の数と同じ！
- ② Q、とうもろこしは1本に何粒できる？  
A、600粒くらい！

清瀬のとうもろこしを使用して食育を行う予定です！  
お楽しみに♪



ズッキーニ



旬は6～8月。パスタや煮込み料理など、洋食を彩る食材として重宝されるズッキーニ。疲労回復や代謝の促進も期待できます。ズッキーニに多く含まれるβカロテンは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に調理することで吸収率がアップします。

### ☆おすすめレシピ ズッキーニとベーコンの炒め物☆

＜材料(約4人分)＞

＜作り方＞

- |          |      |                |
|----------|------|----------------|
| ズッキーニ    | 1本   | ①ズッキーニをいちょう切り、 |
| ベーコン     | 50g  | 玉葱はスライス切り、     |
| 玉葱       | 1/4個 | ベーコンは1cm幅に切る。  |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 | ②フライパンに油をひき、   |
| 油        | 適量   | ①を炒める。         |
|          |      | ③鶏ガラで味をつければ完成！ |

### プチ情報

ズッキーニは緑色や黄色などの色があり、「丸ズッキーニ」や、「UFOズッキーニ」などの形があり、見た目でも楽しめます♪  
清瀬の農協にも様々な形のズッキーニがありました！