

〈今月の給食のお約束〉

手をピカピカにして食べましょう

～手洗いを習慣づけましょう～

蒸し暑さが増すこの季節、特に注意したいのが食中毒や感染症です。

園では手洗いを習慣づけ、菌に負けないように対策しています！

ご家庭でも手洗い・うがいを意識して生活してみませんか！



☆食中毒に注意☆

食中毒は、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状がおこる病気のことです。食中毒の原因物質や症状は様々で1年を通じて発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなっています。時に、命にかかわる場合もありますので、**「食中毒予防の三原則」**を守り、予防に努めることが大切です。

付けない (手を洗う、野菜や果物は流水で洗う)

増やさない (生ものや作った料理は早めに食べる)

やっつける (加熱が必要な食品は中心部までしっかりと火を通す)

給食室でも食中毒などの感染症に気を付けながら、毎日のお給食を安全に提供していきたいと思えます！

<とうもろこしの食育日程>

小さいこぐま組、大きいこぐま組：10日（水）

ぱんだ組：11日（木）

きりん組：8日（月）

ぞう組：9日（火）



今月の旬の食材

<オクラの栄養>

暑い季節でも食べやすく、夏バテ予防にもぴったりのオクラ！

オクラの納豆和えやおかか和えなど保育園でも人気のメニューです！

オクラを茹でて冷凍しておくとし短になります！

○**食物繊維**→ お腹の調子を整えてくれて、便秘予防にもなります。

○**ベータカロテン**→ 暑さや紫外線で負担を受けやすい粘膜や皮膚の健康維持を助けます。

○**カリウム**→ 汗で失われやすいミネラルのひとつ。体内の水分バランス

<新じゃがいもの栄養>

新じゃがいもは、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいです。皮ごと食べられる新じゃがいもは、のり塩（刻みのり）・青のり炒めや素材の甘みを感じられるじゃがバターなどがおすすめです！旬の味を楽しみながら元気な身体作りに繋げていきましょう！

○**ビタミンc**→ 体の調子を整えたり、風邪予防に役立ちます。

○**炭水化物（でんぷん）**→ 体を動かすエネルギー源になります。遊んだり、

《豆腐とオクラの梅肉和え》 作り方



材料 (2人分)

絹ごし豆腐 150 g

オクラ 4本

昆布だし 小さじ2

梅干し（種抜く） 10 g

①豆腐はキッチンペーパーに包んで水気をきる。

②オクラは塩（分量外）をふって板ずりする。

③塩を洗い流し、水気を拭き取ってへたを切って小口切りにする。

④耐熱のボウルに豆腐とオクラを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）

で2分加熱する。水分が出た場合は適宜取り除く。

⑤鶏がらと梅干しを加えて和える（冷たくして食べるときは粗熱をとって冷蔵庫で冷やす）