

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2019年
6月号



給食室

色鮮やかなあじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節になります。

雨が続きこの時期は湿度・気温とも高くなりやすいため、食中毒に注意しましょう。菌が増えても食品の見た目や味、風味の変化に気がつかずに食べてしまうことがあります。ご家庭で料理を作る際にもしっかりと加熱と、少し時間をあけてから食べる際には、適切な温度で保管するようにしましょう。

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「虫歯予防の日」になります。よく噛んで食べることによって丈夫な歯を作り、食べすぎの防止や味覚の発達にも影響します。またカルシウムが多く含まれる乳製品、小魚、干しエビ、小松菜などを意識しながらバランス良く食べ、丈夫な歯を守っていきましょう。

今月の 二十四節気

芒種(ぼうしゅ) 6月6日ごろ

かまきりや蛍が現れ始める頃です。
次第に梅雨めいて五月雨の季節に入ります。



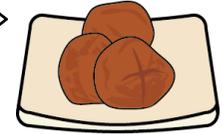
夏至(げし) 6月22日ごろ

暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りで、農家では田植えに繁忙を極める頃です。



《毎月19日は食育の日です》

日本の伝統食 梅干し



疲労回復に効果があるとされる梅干しは日本の伝統的な保存食のひとつです。特に6月は梅の収穫時期になり、梅干し作りには適した季節です。梅に含まれる酸っぱい成分(クエン酸)には唾液の分泌を促す効果があるため、食欲を増進させたり、食べたものの消化・吸収を助けてくれる働きがあります。またクエン酸には殺菌効果もあるため昔からお弁当やおにぎりに梅干しを入れていました。

暦の上では夏にあたりますが、不安定な天気が続き体調を崩しやすいこの時期に梅を料理にとり入れてみてはいかがでしょうか。

夏野菜のグリルサラダ

《材料 4人分》

- ・じゃが芋(中) 2個
- ・南瓜 1/4個
- ・ズッキーニ 1本
- ・ベーコン 2枚

人参ドレッシング

- ・人参(中) 1/4本
- ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2



《作り方》

- ①じゃが芋の皮をむき2cmの角切りにし水にさらしておきます。
- ②かぼちゃのたねをとり2cmの角切りにします。
- ③ズッキーニは半月の1cm幅にスライス、ベーコンは1cm幅にカットします。
- ④じゃが芋・かぼちゃを耐熱皿に入れラップをしてレンジにかけます。
- ⑤鉄板にクッキングシートを敷き、じゃが芋、かぼちゃ、ズッキーニ、ベーコンを並べオープン170度で10分ほど焼きます。(少し焦げ目が付く位)
- ⑥人参をAの調味料と一緒にミキサーにかけドレッシングを作ります。
- ⑦⑤をドレッシングで和えて出来上がりです。

