

湿度が高くジメジメした空気、しとしと降る雨に体調を崩しやすい梅雨の季節になりました。また、細菌の繁殖しやすい時期でもあります。抵抗力が落ちていると、食中毒にかかりやすくなりますので、予防の為に手洗いうがいをしっかり行いましょう。

今月は世界の料理を多く取り入れています。ちょっと驚くようなメニューもありますが、子どもたちが食べやすいようにアレンジしました。世界の料理に触れて楽しんでもらえたらと思います♪

お家で出来る食中毒対策

家庭では、出来ることから行いましょう。

- ① 食品は新鮮な物を選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないように、購入時にビニール袋に入れ冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は、室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ まな板と包丁は、生肉とサラダ用は別にして汚染を防ぐ。
- ⑥ キッチンには、整理整頓・清潔に。



色鮮やかな

「あじさいゼリー」を作ろう！！



材料

<牛乳寒天>

- ・牛乳・・・500g
- ・粉寒天・・・2g
- ・砂糖・・・50～60g

<ぶどうジュース寒天>

- ・ぶどうジュース・・・200cc
- ・粉寒天・・・2g

作り方

- ① 牛乳と砂糖を火にかけ、砂糖が溶かします。
- ② 砂糖が溶けたら、粉寒天を入れ煮溶かします。
- ③ 煮溶けたら、カップに注ぎ冷やし固めます。
- ④ ぶどうジュースを火にかけ、粉寒天を煮溶かします。
- ⑤ 煮溶けたら、バットに流し込み冷やし固めます。
- ⑥ ぶどうジュース寒天を、サイコロ状にカットし牛乳寒天の上に乘せて出来上がりです。

旬の食材を大切にしています

よりおいしいお食事を作る為、旬の食材を積極的に使用しています。旬のものほど味が良く、人間に必要な栄養素をたっぷりと含んでいます。また、新鮮で値段も購入しやすい価格になっています。

5月に、旬のそら豆を塩ゆでにするクッキングをしました。

そら豆を剥いて食べる時、皮から実が「つるん」と出て驚き、パクツと食べたら、とても甘く「もっと食べたい！！」と言っていました。

これからも、クッキングを通して子どもたちの食体験を多くしていきたいです。

<クッキング>

めばえ

- 19日 水菜ののり和えを作ろう！
- 26日 オクラのなめ茸和えを作ろう！

つぼみ・みのり

- 4日 ゆでそら豆を作ろう！
- 5日 えびとアスパラの塩炒めの野菜の皮むきをしよう！
- 6日 わかめの炒めものを作ろう！
- 7日 鯖の塩焼きの大根おろしを作ろう！

- 13日 ポテトサラダを作ろう！
- 14日 いんげんのバター醤油炒めを作ろう！
- 15日 チーズブロッコリーを作ろう！