



給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



今年も梅雨の時期がやってきました。こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で食中毒や体調に気を付けて元気に過ごしましょう。

食中毒3原則

食中毒を予防する3つのポイント！

1. 『つけない』 清潔・洗浄・手洗い
2. 『増やさない』 低温管理・乾燥
3. 『やっつける』 加熱・消毒

家庭での食中毒予防° . ☆

1. しっかり手洗いをする
2. 作った料理は早めに食べる
3. 食材はしっかりと火を通す

郷土料理 (沖縄)

今月の郷土料理は「沖縄」です。

『ジュシー』は豚肉とひじきなどを入れた炊き込みごはんです。

『チャンプルー』はごちやまぜという意味があり、豆腐や野菜などを炒めた料理です。

気温が上がってくる6月に沖縄料理を食べて夏に向けて体力をつけましょう！



今月の食育

おくら

おくらの特徴であるネバネバのものは、ムチンとペクチンです。ムチンは、胃粘膜の保護や整腸の働きがあります。ペクチンには、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。栄養価も高く、夏バテ防止や免疫力アップにも効果が期待できる食材です。

食育では食育カードを通じて学び、触ったり、スタンプにして楽しみましょう。

【おくらのおかか和え】

(大人2人+小人1人)

おくら	約10本
塩(下処理用)	適量
しょうゆ	小さじ 1~2
かつお節	2~3g

【作り方】

- ①おくらに塩をまぶしてこすり洗いをしてうぶ毛をとったら2分程下茹でする。
 - ②冷水にさらし、ヘタを切り落として小口切りにする。
 - ③しょうゆ、かつお節と和える。
- ☆納豆やお豆腐と食べても美味しいです♪