

令和2年7月28日

保護者各位

給食だより 8月号

認定こども園文化保育園
園長 浅田祐起子

8月は、炎暑の月ともいいますが、お盆を過ぎると秋も間近です。夏休みの間は、夜更かしをしたり、食欲の低下で、食事のリズムが乱れるなど、体調を崩しやすいので、健康管理に十分注意してください。

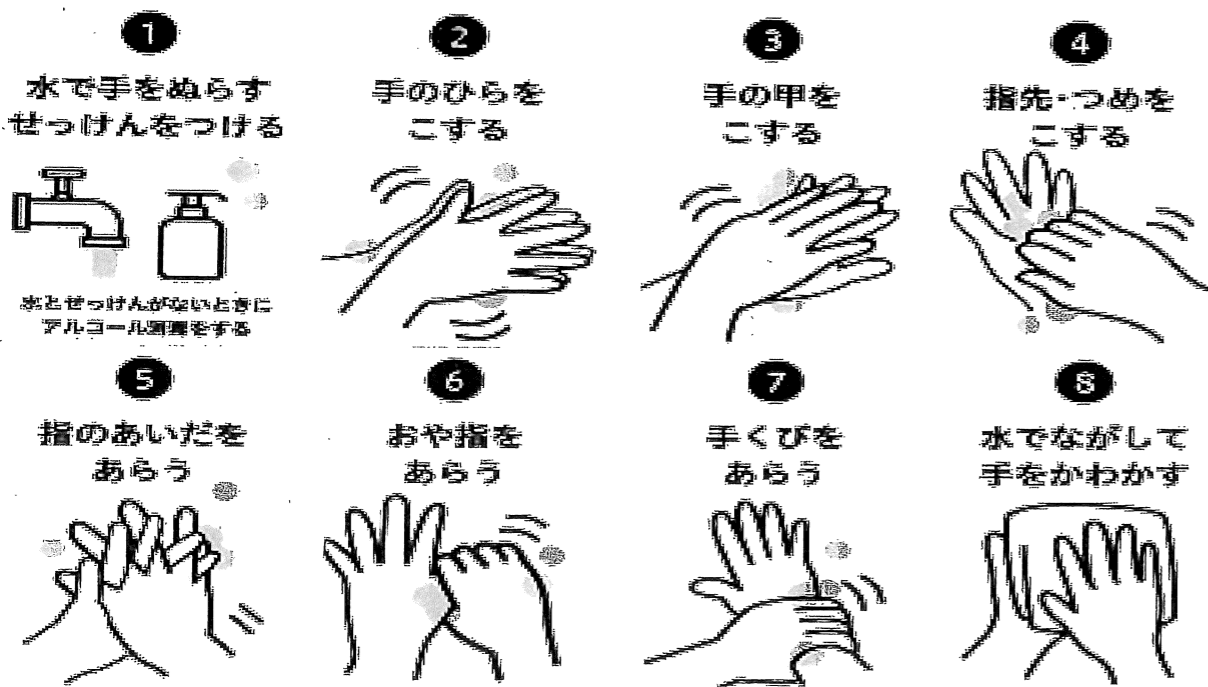
今月のテーマ

夏の食中毒に要注意！～しっかり手洗いしよう～

夏から秋にかけての季節は気温や湿度が高く、体力も低下しがちなため、食中毒要注意です。食中毒予防の基本は手洗いです。保育園では、外から帰った時や食事前などの手洗いを励行していますが、ご家庭でも食中毒予防の為に、手洗いをしっかりとしましょう。

手洗いの方法

1. 爪が伸びすぎているかチェックする。伸びすぎている場合は短く切る。
2. 手を水で濡らしてから石鹸をつけて、腕から指先までよく泡立てながら、1分くらいよく洗う。
3. 流水で十分にすすぎ、石鹸を完全に洗い流す。
4. 清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取って、乾かします。



手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、石鹸を使って正しい方法で洗いましょう

※ ①～⑦を2回行うとより効果的です



旬の食材紹介

とうもろこし
そのまま茹でて焼いたり、サラダ、炒めもの、スープなど楽しみ方がいろいろです。ヒゲが濃く縮れ実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツ。

きゅうり
緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。「かっぱ巻き」はかっぱの好物という言葉から名づけられました。

トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。

うなぎ(鰻) 夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習があるように、ビタミンAが非常に豊富で夏バテ防止にぴったりです。蒲焼きや白焼きには身がふっくらとしているものが美味です。う巻きや吸いものにも。

旬の食材を使ったレシピをご紹介します！

素麺サラダ

《 材料 2人分 》

素麺 1/2束、胡瓜 1/6本、ハム 1枚、コーン缶詰 15g、人参 1/6本、A(酢大匙 1/2、醤油小匙 1と1/2、砂糖小匙 2、胡麻油小匙 1/4)

《 手順 》

- ① 素麺を湯がく。水気をしっかりと切る。食べやすい長さに切る。
- ② 胡瓜、ハム、人参は細切りにして長さを揃える。胡瓜は塩もみして水気を切る。人参は湯がいて固く絞る。
- ③ ボールに①②とコーン缶詰を入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせれば、出来上がり！

胡瓜はナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含んでいるので高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できます。利尿作用もあるので、夏場のむくみ対策にも良いですね。また、胡瓜は体を冷やす効果があるといわれるので、夏場のほてりを抑えたいときにもおススメです。酢を使っているので暑い日もさっぱりと食べられますね。ぜひご家庭でもお試しください。

