



さわやかな散歩日和の陽気から、だんだんと蒸し暑く感じられる季節となってきました。更に気温だけでなく梅雨に入ると、湿度も高くなっていきます。

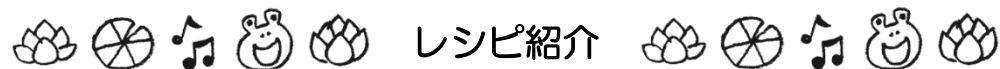
これから夏に向けて、食欲もやや落ちてくる時期かと思えます。

水分を多く含み、身体を冷やす作用のある栄養価の高い旬の食材をたくさん食べて、暑さに負けない身体を作りましょう！

今後は夏に向けての食材は、とうもろこし、枝豆、アスパラ、ピーマン、なす、トマト、メロン、さくらんぼ、すいか、ぶどうなどがおいしい時期を迎えます。

お魚はこれからの季節、あじ、きす、いわし、などが美味しくなります。

旬の食材を使って、子ども達が「おいしい！」と喜んでくれるような食事を提供したいと思っています。



レシピ紹介

納豆中華和え・・・納豆の意外な使い方です。

＜材料＞大人 2人分	＜作り方＞
子ども 2人分	① トマトときゅうりとなすはコロコロ状に切ってさつと湯通しする。
納豆 2パック	② しめじは細かく刻んでさつとゆでる。
トマト 100g	③ 納豆と①、②を合わせて、ドレッシングで和える。
きゅうり 100g	
なす 50g	
しめじ 50g	
●ドレッシング	*ドレッシングの割合
ごま油 大さじ2	ごま油：しょうゆ：酢
しょうゆ 大さじ2	2 : 2 : 1
酢 大さじ1	(砂糖は子どもに食べやすいように入れています。)
砂糖 少々	

*生野菜が食べられるお子さんはトマトときゅうりは生のままでも大丈夫です。

(保育園では衛生上の理由で必ず野菜には火を通します)

*なすは湯通しする前に水に付けてアクを抜いておきましょう。

食中毒に注意しましょう！

食中毒予防の3原則

- ① (菌を) につけない・・・生食用の食品と加熱用の食材を一緒のまな板で使用しない。
- ② 増やさない・・・調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- ③ やっつける・・・加熱して菌を殺す。

乳児や高齢者はとくに抵抗力が弱いため、体内に食中毒菌が入ると重症化しやすいです。ご家庭でも料理の際には気をつけましょう。

離乳食は普通の食事に比べて水分が多いため、傷みやすいです。

食べ残しや飲み残したミルクなど、時間がたったものは与えないようにしましょう！

家庭でできる食中毒予防



- 買い物 ...肉、魚の鮮度に注意して購入し、汁が出ないようにすることが大切です。
- 材料の保存 ...冷蔵庫を効率よく使うには、ものを詰め過ぎないようにします。
- 材料の下準備...肉、魚、卵を扱う際は石けんで手を洗い、まな板、包丁は使う前に熱湯消毒をしてから使うようにしましょう。まな板は使い分けが望ましいです。
- 調理 ...生で食べる野菜は流水でよく洗い、加熱する時は充分にする。特に肉類は中心部までよく加熱することでノロウイルス予防にも有効です。
- 食事の時 ...食卓につく前に、石けんで手洗いをする。出来上がった料理は、すぐに食べ、室温に長く放置しない。
- 食事後 ...食器類はよく洗い、余った料理は冷蔵し、食べる時にしっかり加熱するようにしましょう。

