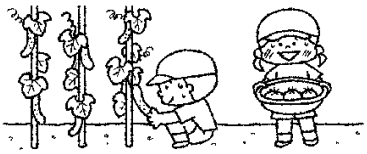


食育だより

R4.8　仙台袋原あおぞら保育園

四季に恵まれた日本は、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで生活の中に季節を感じてきました。「旬（しゅん）」とは、その食べ物のいちばんおいしくて栄養たっぷりな時期のことをいいます。
今が旬の夏野菜は、水分やビタミン類がたくさん含まれていて、身体を冷やしたり、日焼けした肌を回復させる効果をもたらしてくれます。

夏野菜うどん

【材料】○ゆでうどん１玉　きゅうり 15g　ミニトマト２コ　コーン 5g　ツナ 15g　ゆで卵 1/2 コ
○マヨネーズ小さじ１　水大さじ４　しょうゆ小さじ１　みりん小さじ１　ほんだし少々

①鍋に水、しょうゆ、みりん、ほんだしを入れ、火にかけて沸騰したら火を止め、冷ましておく。
②きゅうり、トマト、ゆで卵は食べやすい大きさにカットし、ツナはマヨネーズと和える。
③器にうどん、きゅうり、トマト、コーン、ツナ、ゆで卵を盛り付け、冷ましておいた調味料を入れたら完成。

食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中でもサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒が、８割を占めています。家庭でも調理前はしっかり手洗いする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

《食中毒の３原則》
①「つけない！」　・・盛り付け時や調理済み食品に素手で触らない。
②「増やさない！」・・適温保存を徹底して、高温での病原菌の増殖を防ぐ。（冷蔵保存など）
③「やっつける！」・・夏場は十分に加熱をして病原菌を殺菌する。

～水分補給はこまめに摂りましょう～

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときにはすでに水分が不足しているのでこまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。
＊スポーツ飲料　脱水症状が起こる前の水分補給、運動後に飲むのに適している。
＊経口補水液　　発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状の時に適している。

～８月の給食・食育活動予定～

３日(水)・・夏まつりごっこ（以上児スイカ割り）
８日(月)・・以上児食育活動
23 日(火)・・８月生まれお誕生お茶会

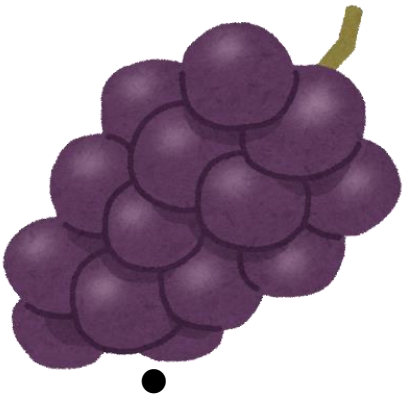
７月はきゅうり・茄子・ピーマンが収穫でき、たくさん旬の味を味わうことができました！８月も引き続き、畑の夏野菜を収穫して、給食に取り入れていきたいと思います。作物の生長の様子をお子さんとご家庭でお話してみてくださいね。

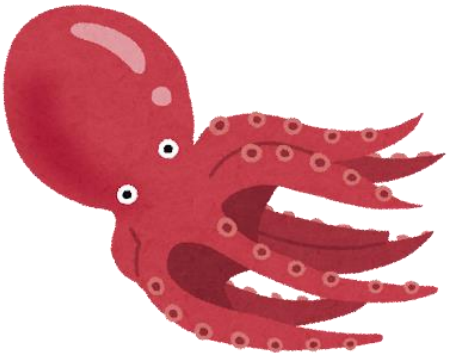
郷土料理
～おくずかけ～

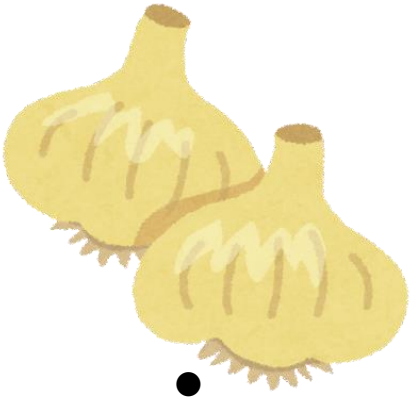
郷土料理とはその地域の産物を活用し、その土地にあった食べ物として作られ、“歴史の味”“ふるさとの味”として親しまれてきました。
宮城県では、仙台市から県南部を中心に作られる「おくずかけ」という郷土料理があります。お盆やお彼岸に食べる料理で、干し椎茸のもどし汁をだしに、数種類の野菜や豆麩、豆腐などを煮込み、うーめんを加えてとろみをつけた具沢山の汁物です。

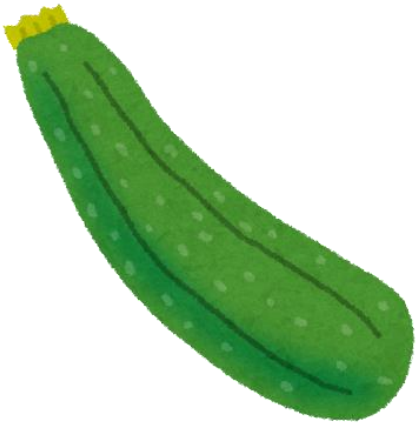
8がつのしゅんのしょくざい

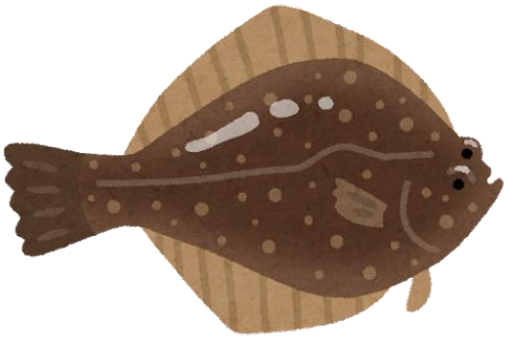
せんでつないでみよう♪











カレイ　　ぶどう　　ズッキーニ

タコ　　とうもろこし　　にんにく