



# 食育だより



R5.8 高館あおぞら保育園

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の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。



## ～かんたん夏野菜のピクルス～

材料：○きゅうり・にんじん・トマト・ズッキーニ・パプリカ等のお好みの夏野菜

○米酢1カップ 水1カップ 砂糖大さじ5 塩小さじ2

\*調味料を火にかけ溶かし、冷めたら野菜を漬け込めば出来上がり



## 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～

21日（月）お誕生お茶会

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★8月も引き続き、育てた夏野菜を収穫して給食に取り入れていきたいと思ひます。

野菜の成長の様子をお子さんに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。