



食育だより



R6.8 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、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。

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うる、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。



世界の郷土料理を知ろう！ ～フランス編～

7月26日から8月11日まで夏季オリンピック競技大会がフランス・パリで開催されます。パリオリンピック開催に因んで、8月5日～8月9日にフランスの郷土料理である、キッシュ・ポトフ・ラタトゥイユ・ビシソワーズ・タルトタタンを給食で提供します。お楽しみに♪

ビシソワーズとは？

じゃがいもの冷製クリームスープのこと。
なめらかな口当たりと、じゃがいもと西洋ねぎの風味を存分に感じることでできるスープで、夏の暑い時期にはピッタリです♪



タルトタタンとは？

キャラメリゼしたりんごを型に敷き詰め、上からタルト生地をのせて焼いたもの。
炒めすぎて失敗したりんごをカバーするために生地を上のにせて焼いたらとてもおいしく出来上がったことが由来になったそうです。

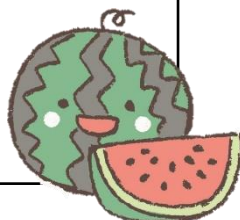


～8月の給食・食育活動予定～

19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えます。
野菜の成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。



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 | |
| ○米酢1カップ | ○水1カップ | ○砂糖大さじ5 |
| ○塩小さじ2 | | |

【作り方】

調味料を火にかけて溶かし、冷めたら食べやすい大きさに切った野菜を漬け込めば出来上がりです。

