

給食だより 6月

6月は水無月ともいいますが、暑さが激しく水気が枯れるので水の無い月を意味していると言われています。今月は梅雨に入ります。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して、カビがはえたり、食中毒が発生しやすくなるので、食中毒の予防に十分気を付けるようにしましょう。

☆冷蔵庫と食品の保存☆

冷蔵庫の利用に当たって注意しなければならないことは、冷蔵庫に殺菌力はないということです。食品の保存を一時的に延長することに役立つに過ぎず、何でも入れておけば安心というわけではないので、過信してはいけません。

なお、生鮮食品を扱うときは、事前に手指をしっかりと洗いましょう。

次のポイントに気を付けて冷蔵庫を上手に使いましょう！

- ①食品と壁、食品と食品の間にすきまを開けて冷気の流れをよくする。
- ②庫内に入れるのは、おおむね7割程度にする。
- ③扉の開閉は、手早くする。
- ④水分の蒸発を防ぐため、生鮮食品はビニール袋に入れる。
- ⑤調理した温かいものは、冷ましてから保存する。

☆かめばかむほど、からだによい☆

口の中に入れた食べものは、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

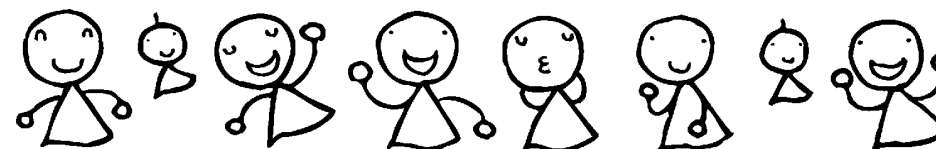
- よくかんでいると、唾液がたくさんできて食べものとよく混ざります。唾液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。
- 歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。
- あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。
- かみつぶされた食べものの繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいになります。
- 食べものの味がよく出て、美味しく食べられます。

☆今月の郷土料理

今月は奈良県の郷土料理「菜飯」です。古くから農家で食べられていたもので、「大和まな」という葉を使用していました。大和まなは奈良県の伝統野菜で漬け菜として利用されており、大根の葉に似ています。

かつては農家で飼っていたニワトリをさばいて、一緒に菜飯にいれていたこともあるそうです。

今回給食では、大根とかぶの葉を使用します。



今月の給食目標「苦手なものでも一口は食べてみよう」

☆今月の新メニュー☆

- 菜飯（奈良県郷土料理）
- もやしと胡瓜の塩昆布和え

☆食育☆

5月からクラスごとに給食に使う野菜の下処理をお手伝いしてもらっています。プチトマトのヘタ取りや椎茸の軸取り、そら豆のさや取りをしました。どのクラスも一所懸命に楽しみながら行っています。



旬のたけのこを使ったチンジャオロースを食べました。皮のついた生のたけのこを見せたところ、触ったり、香りをかいだりとみんな興味津々でした。お皿のたけのこを指さしてたけのこ美味しい！とよく食べてくれました。

5/29（火）に3～5才がお料理体験でおやつプレーンクッキーを作りました。その様子は次号でお伝えします！

☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・アスパラ、そら豆、チンゲン菜、さやいんげん、ズッキーニ、とうもろこし
- 果物・・・さくらんぼ、夏みかん、もも
- 魚・・・あじ、あゆ、いわし、きす

