



紫陽花が色付き始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり食欲も低下しやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力の維持に努めたいですね。



夏野菜を食べましょう！

夏野菜は水分を多く含み体温を下げる働きがあります。

汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で体のだるさや疲れをとってくれますので積極的に食べましょう。

こんな食べ方が簡単でおすすめです。

☆トマト・・・トマトをざく切りにしてシンプルに煮詰めてソースを作ってフライやハンバーグにかけても美味しいです。

☆キュウリ・・・塩もみして冷やして食べるシンプルな食べ方。
スティック状に切って塩昆布あえも簡単ですよ。

☆なす・・・素揚げにして調味料に付ける煮浸しやじっくりと焼いて加熱することでナスの甘さを引き出してくれます。

6月の誕生会の献立

- ・だんごむしおにぎり
(そばめしを土に見立てます)
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・レタスサラダ
- ・オニオンスープ

おやつ

- ・抹茶ういろう



食中毒がおこりやすい季節です！！☆家庭での予防対策方法☆

- ・野菜など洗える食材は流水でしっかりと洗いましょう。
- ・生肉や鮮魚はサランラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにします。
まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」の二つに分けて使用することをおすすめします。
- ・冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍するのが安全です。また作った料理は早めに食べきることも心がけてください。
- ・食材にはしっかりと火を通し、特に肉の生焼けには注意しましょう。調理器具は使用后すぐに洗い、熱湯消毒が効果的です。

☆食中毒を予防する3つのポイント☆

1. 菌をつけない（こまめな手洗いで清潔に、丁寧な手洗いを習慣に）
2. 菌を増やさない（冷蔵・冷凍保存する）
3. 菌をやっつける（しっかりと加熱・器具の洗浄・消毒）