



給食だより



8月号

2021.7.30
ひまわりさかえこども園

真夏の日差しがギラギラと照り付ける日が続いている。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。また、暑い日が続くと夏バテを起こしやすくなります。

体温を下げる効果や、身体の調子を整える夏野菜などを上手に食事に取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。

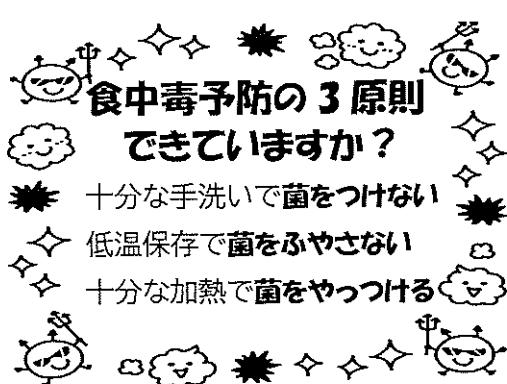
気温が高く、湿気の多いこの時期は、細菌が繁殖しやすいので食中毒に注意が必要です！



夏に気をつけたい食中毒



※荒熱を取らずに蓋をしてしまうと、蓋に水滴がつき、おかず等につくとそこから菌が繁殖してしまいます。



種類	原因となる主な食品	予防の主なポイント
ウエルシュ菌	・カレー ・煮物	菌が増えやすい温度を長く保たない。保存は小分けして早く冷ます
セレウス菌	・ピラフ ・焼きそば ・弁当	大量調理・作り置きを避ける。調理後は小分けして低温保存
ポツリヌス菌	・缶詰 ・容器包装詰め食品	容器が膨張しているもの、開封して異臭があるものは食べない
黄色ブドウ球菌	・おにぎり ・すし	手指に切り傷がある人は食品に直接触れない。手指を十分消毒

8/31 は野菜の日です！

✿夏野菜を食べましょう

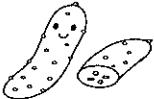
太陽をあびて育った夏野菜には、暑さに負けないための栄養素や水分が多く含まれています。園では、子どもたちがプランターに苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜をどんどん収穫しています。7月は、ゆり組がサンドイッチ作り、すみれ組が餃子ピザ作りをして味わいました。8月は、ひまわり組がライスピザ作りをする予定です。自分たちで育てた野菜の味は格別なおいしさです。

トマト



真っ赤な色のものはリコピンとよばれ、抗酸化作用があります。

きゅうり



水分、カリウムが多く含まれ、身体も冷やしてくれます。

ゴーヤ



苦味成分モモルデシンには胃を丈夫にし、血糖値やコレステロールを低下させる効果もあります。

なす



油との相性が良く、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げる効果があります。

おくら



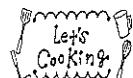
ねばねば成分のムチンやペクチンは腸を守り免疫力もアップしてくれます

かぼちゃ



カロテンが多く血行をよくし、若返りのビタミン E が豊富です。

夏野菜のラタトゥイユ

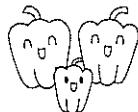


材料（4人分）

- ・ウインナー 4本
- ・なす 1本
- ・パプリカ 1個
- ・ピーマン 2個
- ・玉葱 1個
- ・セロリ 1/2本
- ・かぼちゃ 1/4個
- ・ホールトマト缶 400g
- ・ニンニク 1片
- ・オリーブオイル適量

調味料

- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩コショウ 適量
- ・砂糖 大さじ1



作り方

- ① 野菜、ウインナーを1口大にカットします。
- ② 鍋にオリーブオイルをしき、みじん切りにしたニンニクを炒めます。
- ③ ウインナー、玉ねぎの順でしんなりするまで炒め、残りの野菜も炒めます。
- ④ ホールトマト缶をつぶして加え、調味料を入れてとろみがつくまで煮込んで出来上がり。