

きゅうしよくだより

聖隷こども園こうのとり豊田 2017年6月号

園では、玉ねぎやじゃが芋の生長を観察しながら収穫を楽しみにしている子どもたちです。また、トマトやきゅうり、なすなど、夏野菜のつと葉の青々しい香りに季節を感じます。今年はそれらをどのように味わうのでしょうか。子どもたちの食べる様子を見るのが楽しみです。

防ごう食中毒

これから気温と湿度が上がると食中毒の発生率が高くなります。乳幼児は特に抵抗力が弱いので正しい知識を持って防ぎたいですね。ご家庭でのポイントをお知らせします。

Point 1 購入

食材は鮮度の良いものを選びます。肉や魚は温度が上がらないように、保冷剤やお店でくれる氷などを利用し、保冷袋に入れて持ち帰ると安心ですね。また、車内で高温にならないように気をつけます。



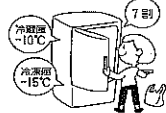
Point 3 下準備

手を6ヶ所(6月献立表参照)しっかり洗い、清潔な調理器具を使用します。魚や肉を切った包丁やまな板は、その都度しっかりと洗浄します。特にその後、生野菜や果物を切る際には注意が必要です。



Point 2 保存

食材は、購入後なるべく早く冷蔵庫や冷凍庫に入れます。冷蔵庫の中身は7割程度にして、冷気が全体に回るようにします。また、開けたらすぐに閉めて庫内の温度が上がらないように注意します。夏季は設定温度を下げて庫内の温度が適正か確認しましょう。



Point 4 調理

肉や魚の加熱は中心までしっかりと火を通します。



Point 5 食卓

調理後は放置せず早めに(2時間位が目安です)食べます。すぐ食べない場合は粗熱をとってから冷蔵庫で保管すると良いですね。



防ごう脱水症

日中の気温が高い日が多く、お散歩から戻った子どもたちのお茶の飲む量が増えてきました。湿度が高くじめじめした今の季節は熱がこもりやすいので乳幼児は注意が必要です。

Point 1 水分を摂取するタイミング

食事の前に多量に水分を摂ると胃液が薄まり食欲が減退することもあります。遊びの前後、外出の前後、お昼寝の前後、入浴の前後、起床時、就寝前など、こまめに摂取していきたいですね。



Point 2 適した飲み物

日常的な水分としては、水や麦茶が良いです。スポーツドリンクは糖分が多いので多量の発汗時には適していますが毎日の飲食としては不向きです。また、脱水症状が見られる場合は経口保水液を利用しましょう。



様子がおかしいと感じたら、早めに医療機関にかかりましょう。

レシピ紹介・・・夏野菜で作る簡単メニューをご紹介します。味付けや固さは
お好みで調整してくださいね☆



夏野菜カレー



材料	分量(2人分)
豚ひき肉	100g
にんにく	1粒
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
なす	2本
ピーマン	2個
いんげん	5本
トマト	1個
とうもろこし	1/2本
トマト缶(カット)	100g
カレールー	30g
砂糖	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
バター	小さじ1

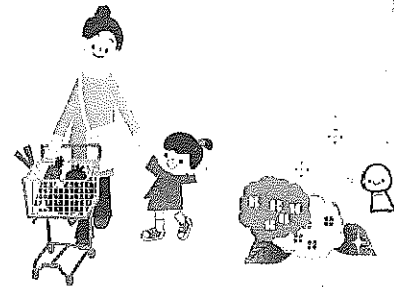
- ### 作り方
- 野菜はみじん切りにする。とうもろこしは包丁で粒をこそげ取る。
 - 油をひいた鍋でにんにくと肉を炒め、火が通ったら①を加えて更に炒める。野菜に火が通ったらトマト缶を加え、煮立ったらあくを取り、野菜がやわらかく煮込む。
 - カレールーと調味料を加えて焦げないようにかき混ぜ、カレールーが溶けたらバターを加えて出来上がり。



簡単さっぱり鮭寿司

材料	分量(2人分)
鮭(鮭フレークでも可)	2切れ
きゅうり	1本
寿司酢	適量
ご飯	2合

- ### 作り方
- 鮭はグリルで焼いてほぐす。(鮭フレークを使用の場合この工程は省く)
 - きゅうりは輪切りに切り、塩(分量外)でしんなりさせて絞る。
 - ご飯に寿司酢を加えて酢飯を作り、①と②を加えて混ぜ合わせる。
- ※ 大人にはみょうがやしそを千切りにして加えても美味しいです。その他、ごまのりを仕上げにトッピングしたり、薄焼き卵や枝豆を彩りに加えたり、お好みで色々楽しんでくださいね。



暑くて作る気がしない!という時のお助けメニューにいかがですか?
食欲がない時でもお酢の効果でさっぱり食べられますよ☆