



# きゅうしょくだよい

聖隷のお保育園 2024 年 7 月号



今年の夏も既に暑い日が続いています。この時期は、急な気温の上昇に身体がついていかずに、食欲が低下しやすくなります。暑さ対策をしながらしっかりと食事をとれるようにサポートしていきたいですね。

## 食中毒に注意

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 買い物

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 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。



### Point 3 清潔

手をしっかり洗い、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、その都度しっかり洗浄します。特にその後、生野菜や果物を切るときには注意が必要です。



### 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 食事

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しましょう。



## 野菜をおいしく

### ★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

#### 刺激がある味は嫌!

ピーマンの苦味、たまねぎやだいこんの辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているので、子どもは本能的に避けようとします。ピーマンは柔らかく茹でて特有の苦みを減らし、「玉ねぎ」は塩を振りかける事で辛みを減らすことができます。



「うちの子は野菜が嫌い。」と、野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

#### 固い野菜が嫌!

れんこんやごぼうといった柔らかくならない野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。5mm程度の厚さに切って、ほくほく感がでるまでゆっくりと煮ます。



#### ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌!

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用には柔らかくなるまで茹でます。給食では、胡瓜は衛生面から茹でることもありますが、これが噛みやすさにも繋がっています。



## 夏野菜レシピを紹介します

味付けや固さは好みで調整してください。



### ピーマンのきんぴら

ピーマンがメインのきんぴら！！

加熱加減で柔らかくも、シャキシャキにも仕上がります。



#### 材料・・・ 4～5人分

ピーマン	中4個
上乾しらす	大さじ2
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
さとう	小さじ1
だし汁	大さじ3

#### 作り方

- ① ピーマンはせん切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める
- ③ ②に上乾しらすを加えてサッと炒め、調味料・だし汁を合わせておいたものを加えて調味する



### 野菜たっぷり夏マーボー

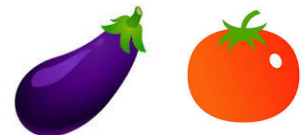
豆腐と夏野菜たっぷりの組み合わせが  
さっぱりとしておすすめです。

#### 材料・・・ 4～5人分

木綿豆腐	300g (1丁)
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	50g
なす	100g (1本)
トマト	150g (1個)
ピーマン	50g (1個)
ごま油	大さじ1
生姜(おろし)	少々
にんにく(おろし)	少々
水	70cc
みそ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1

#### 作り方

- ① 野菜は全て小さめの角切りにする。  
豆腐は角切りに切ってさっと茹でてざるにあけておく。
- ② ごま油で、おろし生姜とおろしにんにく、玉ねぎ、豚ひき肉、①の野菜の順に炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、調味料を加えて煮て、  
①の豆腐を加え、5分程度加熱する。
- ④ 最後に水溶き片栗粉を回し入れ、全体を優しくかき混ぜてとろみをつける。  
(とろみ加減は好みで調整してください)



## おしらせ

保健所よりお知らせです。  
加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。  
家庭での食中毒を防ぐために鶏肉は中心部までよく焼きましょう。  
鶏肉は食卓には欠かせない食材です。美味しく安全に食べましょう。

