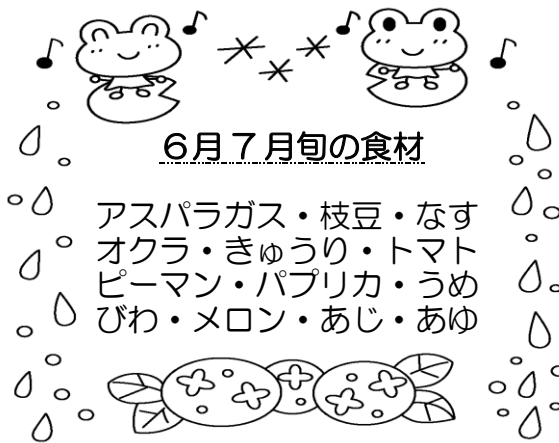




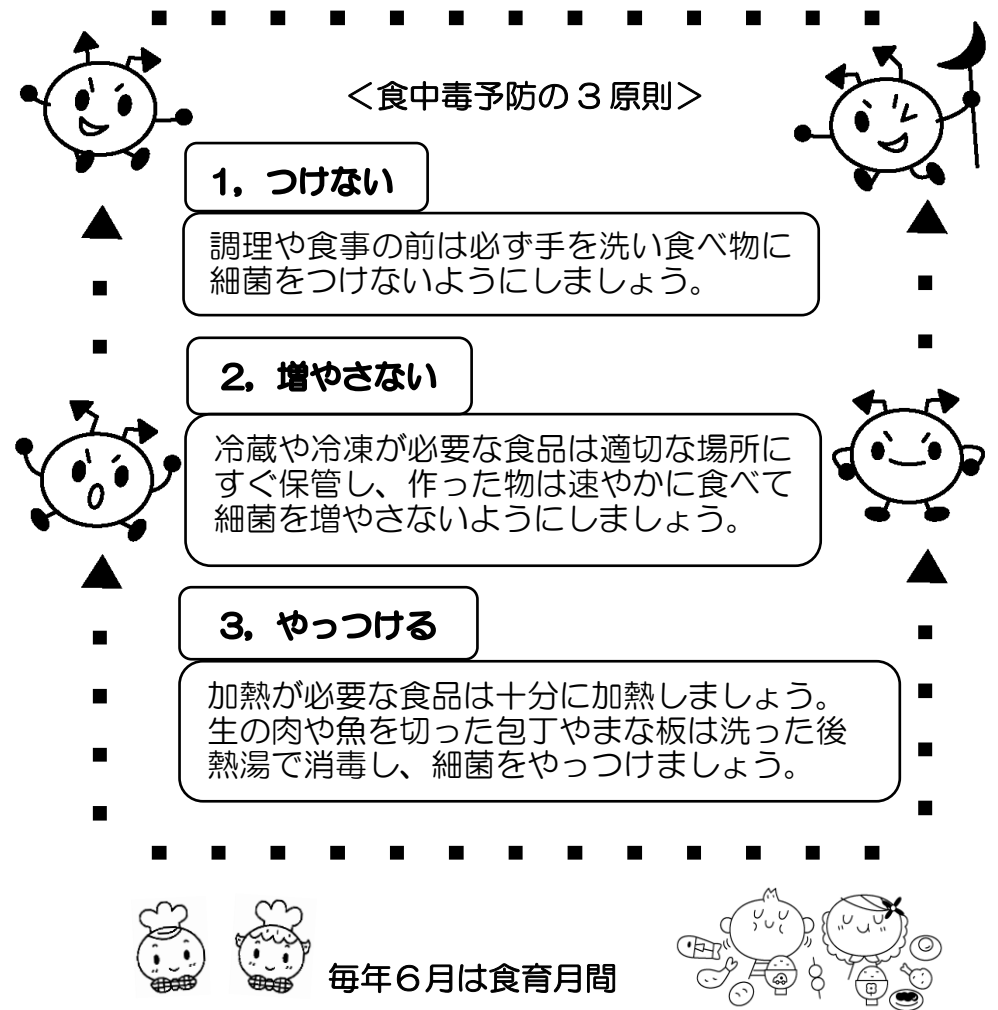
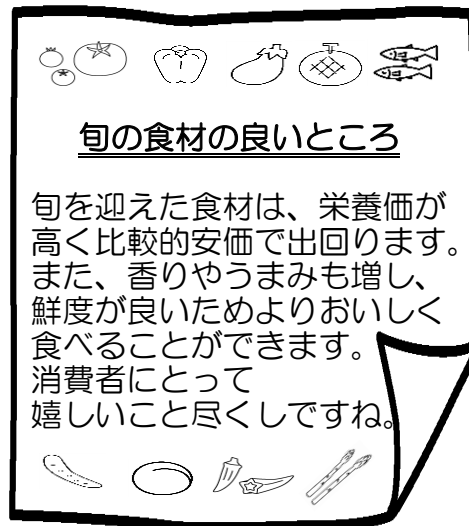
梅雨の季節となり雨がしとしとと降り続けますがあじさいの花は美しく色づきはじめ、見ごろを迎えようとしています。気温や湿度が高くなると心配になるのが食中毒です。この季節は食べ物に細菌が増えやすく食中毒になる危険性が高い時期です。おいしく食事ができるように食中毒予防を心がけることが必要です。蒸し暑くなりますが体調に気を付けながら雨の季節も元気に乗り切りましょう。



◎梅で疲労回復！！



『梅』に含まれるクエン酸には食欲増進や疲労回復の効果があります。蒸し暑くてなんだか体が疲れる・・・といった今の季節にはぴったりの食材です。酸っぱい梅干しが苦手な方には梅シロップがおすすめです。炭酸水や水で割って甘い梅ジュースとして飲むことができます。ご家庭でも簡単に作ることができるのでお子様と一緒に作る過程を楽しむ事もできます。



『食育』は私たちが健康な生活を送るために必要な「食べる力」を身に付けるための大切な取り組みです。ご家庭でも身近な事から取り組んでいくことができます。

「いただきます」「ごちそうさま」は言えていますか？
このあいさつには食材の生産や調理に携わる方々、そして命に「ありがとう」という気持ちが込められています。日々感謝の気持ちを持ち、周りの人たちと楽しく食べる、それだけでも「食べる力」は少しずつ育まれていきます。