



〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食  
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)  
〈7月の給食目標〉 きれいに手を洗おう

毎月19日は食育の日です

夏は食について学ぶ良い機会です！

夏が旬の野菜といえば何を思い浮かべますか？ きゅうり、トマト、とうもろこしなど、カラフルでみずみずしい野菜がたくさんありますね。夏に突入する7月は、調理に手間のかからない野菜がおいしい季節です。子どもたちが興味を持った時がキッチンに誘う絶好のタイミングです。好奇心を受け入れてお手伝いをしてもらい、家族で夏野菜をたくさん食べましょう！

園では楽しく食べる体験を通じて食への関心を育んでいきたいと考えています。例えば、園庭できゅうりやなす等の夏野菜を栽培、収穫して給食等で味わっています。自分達で育てて、収穫した野菜はより一層おいしく感じますね。その他にもとうもろこしの皮むきをお手伝いしておやつで食べる園もあります。夏にしか体験できない楽しみですね。



7月、8月の給食は夏野菜をつかったメニューがたくさんあります。  
野菜は旬の時期が一番栄養たっぷり！  
夏野菜は水分が多く体を冷やす効果もあります。  
おいしくて栄養たっぷりの夏野菜を食べて元気に夏を乗り切ろう！

7月のおたよりのテーマ

○食中毒を予防しましょう○



## 食中毒予防の3原則

### 1 『つけない』…食中毒菌を食品につけない

- ・調理前はしっかりと手洗いをする。
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
- ・生で食べる食品と加熱前の肉や魚を近づけない。

### 2 『増やさない』…食中毒菌を増やさない

- ・買い物から帰ったらすぐに冷蔵保管する。
- ・作った料理は、長時間室温に放置しない。
- ・カレーを次の日まで保管する際は、小分けにしてすばやく冷まして冷蔵庫で保管する。

### 3 『やっつける』…食中毒菌をやっつける

- ・肉、魚はしっかりと加熱する。



# ★ レシピコーナー ～7月(夏野菜レシピ)～

## 今月は夏野菜のレシピを紹介します！

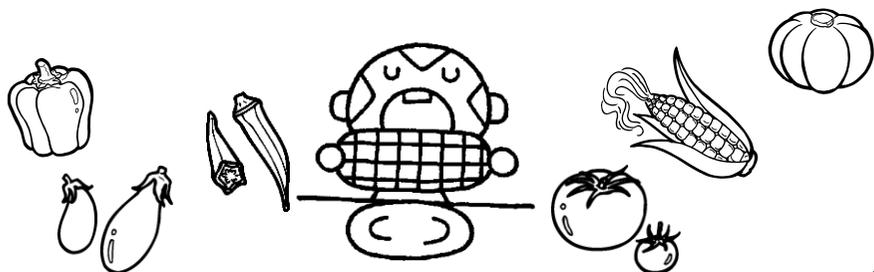
夏野菜には水分がたくさん含まれ、またビタミンCも豊富です。体の中から効率良く水分とビタミンを補給してくれ、同時に体熱を下げて疲れも取ってくれます♪

室内外の温度変化などによる夏カゼは治すのがなかなか手ごわいものです。夏野菜に含まれるビタミンCで免疫力を高め、夏バテを予防しましょう！！

## どれくらい野菜を食べればいいの？

1日あたりの目標量は、大人は350g、1～2歳児は210g、3～5歳児は240gです。

静岡県の大人の野菜の平均摂取量を調査したところ、1日あたり約80g(小鉢1つ分)の野菜が不足しているそうです。日々の食事にプラス1皿の野菜を意識しましょう！



## 夏野菜の麻婆豆腐

### 夏野菜の麻婆豆腐(大人2人分)

#### 〈材料〉

|      |      |
|------|------|
| 木綿豆腐 | 1/2丁 |
| 豚ひき肉 | 60g  |
| にんにく | 1片   |
| しょうが | 1片   |
| なす   | 1/3本 |
| トマト  | 1/3個 |
| しいたけ | 1個   |
| 葉ネギ  | 適量   |
| ごま油  | 適量   |

#### 【A】

|        |        |
|--------|--------|
| みそ     | 大さじ1/2 |
| ケチャップ  | 大さじ1/2 |
| 砂糖     | 小さじ1/2 |
| しょうゆ   | 小さじ1/2 |
| 中華だしの素 | 小さじ1/2 |

水溶き片栗粉 適量

#### 〈作り方〉

- ① Aを合せておく。
- ② 豆腐は1cmくらいのさいの目切りにして塩を入れたお湯でゆでる。
- ③ にんにく、しょうが、しいたけはみじん切りにする。
- ④ なす、トマトを乱切りにする。
- ⑤ 葉ネギは小口切りにする。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて香りを出す。
- ⑦ ⑥にひき肉、しいたけ、なすを入れて炒める。
- ⑧ ⑦にAを入れて混ぜ合わせ、豆腐、トマト、葉ネギを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑨ 水溶き片栗粉でとろみをつける。