



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。
①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に注意が必要です。

ビンに入れたまま干すだけ！ビン干し梅干のレシピ♡



梅干は、強い殺菌作用があって、食中毒予防に一役買ってくれます。

そして、これからの時期の疲労回復にも効果的です。

手間がかかりそうなイメージのある梅干ですが、ベランダでビンに入れたままお日様に当てて作ることができます！ぜひご家庭で作って楽しんでください♪

材料・用意するもの

- ◎青梅 1kg 自然塩 180g 焼酎 2分の1カップ 厚めのポリ袋 重石になる本など
- 赤じそ 200g 自然塩 20g びん

◎下漬け

- ・梅を洗って、ふきんで拭く
- ・ポリ袋に梅を入れて、焼酎をふりかけ塩をまぶして軽くもむ
- ・ポリ袋をしっかりと結び、梅の倍以上の重さの重石(本などでも良いです)をのせる。
(梅酢が出てくるので結び目を上にする)
- ・梅酢が十分に出たら重石をはずす

●赤じそ アクとり

- ・葉を枝から摘み取り、くきの部分をとりぞく
- ・葉を水洗いして、水気をよく切る
- ・10g(半分の塩)でもんでアクを出し、アクを捨てる
残りの塩で同じ作業を行う

◇漬けこみ

- ・アクとりをした赤しそに、梅酢を入れる(→赤く発色して、赤梅酢になる)
- ・ビンに梅としそを交互に入れて上がしそになるようにする
- ・赤梅酢をかける
- ・ふたをして土用干しまで冷暗所に置いておく。

【土用干し】

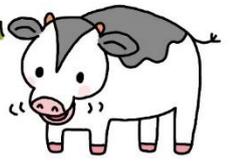
7/20~8/6頃 晴天のつづく日を見計らって昼間だけ1週間ふたをあけて日にあてる

22日にぞう組さんが作ってくれます♪
時間をかけておいしくなる食べ物があることを初めて知る体験！楽しみです





咀嚼の大切さ



6月は「歯の衛生週間」や虫歯予防デーがありました！
 歯医者さんが来てくださって歯について学ぶ機会がありました。
 給食室からは食育の日(20日)に、
 噛んで食べるとどんないいことがあるのか子ども達に伝えたいと思っています♪

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

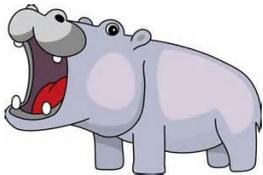
食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



クイズ

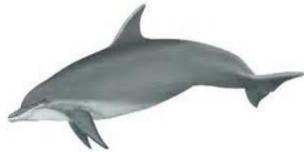
何本の歯を持っているでしょう??

① カバ



___ほん

②バンドウイルカ



___ほん

③ハムスター



___ほん

*答えは一番下にあります

食育の話とは少し
 それますが…
 子ども達との話の
 ちょっとしたネタに♪

ひとは親知らずをのぞいて26本あるよっ!



冷やしておいしいみかんゼリー



材料(4人分)

オレンジジュース…100g 水…40g 粉寒天…1.4g みかん缶…200g

バット

- ① みかん缶の汁気を切り、バットにみかんを並べる
 - ② 鍋にオレンジジュース・水・粉寒天を入れて火にかける
 - ③ 沸騰させて煮溶かしたら、みかんの入ったバットに注ぐ
 - ④ しばらく粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす
 - ⑤ 好きな大きさに切って盛り付ける 生クリームをちょこっとのせて・おしゃれに♪
- 寒天を使ったゼリー作りは、沸騰させることが成功のポイントです(^-^)/