

# 8月 総合食だより

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。また扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜、果物を積極的に取り入れましょう。

## 牛乳嫌い克服法

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いでも不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。



## トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



## 注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



## 食中毒の予防法

- **細菌をつけない**  
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- **生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ**  
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- **加熱・消毒・殺菌**  
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。



ホットケーキミックス粉150g/バター30g/卵2個  
牛乳適量/白いごま10g/ウインナー適量

- ① 室温に戻したバターに溶き卵を入れ混ぜる。
- ② ホットケーキミックス、ごまを入れ、牛乳は生地硬さを調整しながら入れ、耳たぶ位の生地にしたなら、30分ほど冷蔵庫にいれる。
- ③ 適量の生地を棒状にのばして、ウインナーに巻きつける。
- ④ オーブンの予熱(170℃)を入れ、10～12分焼き色が付いたらみんな大好きくるくるウインナーの出来上がり🍌

★らいおん組・きりん組・ぱんだ組★

毎日の献立を確認し、ご飯忘れがないようにお願いします☺  
6月から9月までは、衛生面を考慮して残った白ご飯は園の方で処分します。