

# 藍咲学園 6月給食だよ

園で育てているトマト、ピーマン、きゅうり、なす、オクラ、枝豆、さつま芋、すいかなどの野菜が、太陽の光をいっぱい受けて、大きく生長してきました。収穫が楽しみです。

また、天気の変り変わりが多いこの時期は、体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節でもあります。なんでも好き嫌いなく食べ、元気に毎日を過ごしましょう。

## この時期は食中毒に要注意！！

食中毒予防の基本は「手洗い」です。石鹸を使って手洗いを心がけ、清潔にしておきましょう。また、食事を作るときは以下のことに気を付けましょう。



- ・細菌をつけない**  
 必ず手洗い。調理前だけではなく、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。

## よく噛んでたべよう

6月4日は、虫歯予防デー  
 ～歯の大切さを見直しましょう～  
 噛むことには様々な効果があります。  
 よく噛んで食べることをこころがけましょう。

- ★肥満予防
- ★虫歯予防
- ★消化・吸収をよくする
- ★脳の働きを活発にする
- ★味覚の発達



### ☆園で人気のメニューを紹介します 鶏胸肉の天ぷら（4人分）

- 材料：鶏むね肉…200g  
 濃口しょうゆ…20g  
 おろし生姜…5g  
 冷水…28g  
 料理酒…20g  
 天ぷら粉…25g  
 揚げ油…適量

- ①鶏胸肉をそぎ切りにします。
- ②濃口しょうゆ、料理酒、おろし生姜を混ぜます。
- ③②のタレに①を15分から30分漬け込みます。
- ④天ぷら粉を冷水で溶き、③をくぐらせ、170℃(中温)の油で揚げます。



