



食育だより



2021年



あつという間に春が過ぎ去り、色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節になりました。天候の崩れやすいこの季節、天候とともに体調も崩れやすい時期でもありますので、体調管理には十分注意しましょう。

新高山めぐみ幼稚園

食育クイズ

Q とうもろこしのヒゲは何のためにあるのでしょうか？

- ① 鳥に食べられないように粒を守るため
- ② 水分が失われないようにするため
- ③ 受粉の際、花粉を受け止めるため

☆答えは一番下にあります☆



旬の食材【スズキ】

スズキは、低脂肪・高たんぱくの白身魚で、セイゴ(20cm前後)→フッコ(20-60cm)→スズキ(60cm以上)と名前が変化する出世魚です。

スズキは、少クセのある香りがします。そのため、薬味やスパイスを使うと良いでしょう。

煮付けは濃いめの味付け

にしたり、揚げ物やあんかけ

にすると香りを気にすること

なく食べられると思います。



旬の食材【枝豆】

枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。

「畑の肉」といわれる大豆同様、

良質なタンパク質、脂質に

富んでいます。



旬の食材【さくらんぼ】

さくらんぼは、一粒に入っている栄養素量はさほど多くないものの、バランスがよく、意外に天然サプリメントとして理想的な果物です。鉄分は、果物の中での含有量がトップクラスです。



☆食育クイズの答え合わせ☆

A 答えは③ 受粉の際、花粉を受け止めるためです。ヒゲのような糸は、絹糸(けんし)と呼ばれるもので、めしべの一部分です。上から落ちてくる花粉を受け止めるため、糸を伸ばします。

じめじめ梅雨期の 食中毒に注意！！



このシーズンは、食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。ノロウイルスをはじめとする「ウイルス性の食中毒」が冬シーズンに増えるのに対し、ちょうど6月頃から増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。

梅雨は水分が豊富で、気温が高く食中毒菌の活動には絶好のチャンス。さらに、食品の有機物汚れ、調理器具に付いた食品汚れがあれば、それを栄養にドンドン増殖していきます。

6月以降に増える食中毒で多いのは、カンピロバクター、ブドウ球菌、ウェルシュ菌の3種類です。

☆食中毒予防の原則☆

食中毒の原因菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」

☆食中毒の予防方法☆

- ・料理で使う食材は、低温で保管する
- ・食品の中心部までしっかりと加熱する
- ・まな板、包丁、ふきんなどは、熱湯や漂白剤で殺菌する
- ・食べ物と調理器具・容器に分けて作業&保存を行う
- ・調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する



～6月20日は父の日です～

父の日は、いつもみんなを見守って大切にしてくれているお父さんに、「ありがとう」の感謝の気持ちを伝える日です。

ぜひ、言葉や行動で「ありがとう」を伝えましょう！



★6月の薬膳料理★

- ・みんなでムキムキ！枝豆ごはん
- ・すすきの照り焼き
- ・三色野菜の昆布和え
- ・オクラと油揚げのみそ汁
- ・さくらんぼ

