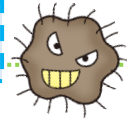


食育だより 6月号

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。気温が高くなり、湿度も高いこの季節は、食中毒が流行しやすい時期です。保存方法や調理方法を工夫して、安全でおいしい食事を心がけたいですね。



今月のテーマ『食中毒に注意しよう』



★食品を保存するときに気を付けるコト

○保存する場所は…

日の当たる場所や常温の状態での保存は避けましょう。

○作り置きをするときは…

- 一度手を付けた料理を、保存するのは細菌が増殖する恐れがあります。食べる分だけ、盛り付けて、保存する分はあら熱がとれたら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- お弁当に入れるときは、しっかり冷ましてから詰めましょう。水分の多いおかずも避けましょう。



★生肉や生魚の取り扱いに注意

- 生肉・生魚を触ったあとは必ず手洗いをしましょう。
- まな板・包丁を使った後は、よく洗浄しましょう。もしくは生肉・生魚用のまな板があると衛生的です。



★ふきんは清潔なものを

一度使ったふきんを長時間放置すると、細菌が繁殖します。また、食卓と調理台のふきんをいっしょにしていると、細菌が広がってしまいます。ふきんの洗浄と、使い分けをしましょう。

6月の旬の食材「そらまめ」

絵本『そらまめくんのベッド』でも知られているそらまめは、夏が旬の食材です。今がおいしいそらまめをぜひご家庭でも食べてください。

給食には 6月1日の昼食に登場します。

【そらまめのおいしい食べ方】

- ゆでる … 豆のおしりに横から切り込みを入れることで、塩味が豆に入ります。また、豆の薄皮がしぼむことなく、きれいにゆでることができます。
- 蒸し焼き … フライパンに油をしき、少量の水を入れ、皮ごとソラマメを並べ、蓋をし、蒸し焼きします。そらまめの栄養を逃がさない、おすすめの調理法です。

そらまめ 知識

そらまめはビタミンB群やカリウムが豊富です。若くてやわらかいものは皮ごと食べると、食物繊維がおなかの中をきれいにしてくれます。

【そらまめのうまみたっぷり★そらまめごはん】

【材料】(4人分)

- そらまめ … さやで5～6本
米 … 2合
塩 … 小さじ1
酒 … 大さじ1

【作り方】

- ① そらまめをさやからだし、筋の方向に縦半分に割ります。
- ② 米をとぎ、2合分の水、酒、塩を入れ、炊飯器で炊きます。
- ③ 炊ける10分前に、炊飯器をあけて、そらまめを入れます。
- ④ 炊きあがったら、しゃもじでふっくら混ぜます。

【1人あたり 293kcal】

