

2019年7月 きゅうしょくだより

♪きせつのたべものクイズ♪

なんのおやさいかな？



ヒントは、
「おほしさまの
かたちをしたみどり
いろのおやさい」
答えは……
いちばん
したをみてね♪

ネバネバパワーで夏も元気いっぱい！

ネバネバがおいしい〇〇〇は、6月～9月が旬のおやさい。おなかの調子をととのえてくれたり、体が元気になるミネラル類もたっぷり！きざんで納豆と混ぜたり、肉巻きしてお弁当のおかずにも。

★ 今月の行事食

七たなばた夕 <5日(金)の献立 >

昼食：七夕そうめん

☆七夕の行事食「そうめん」



中国では七夕に小麦菓子を食べる風習がありましたが、日本では夏に食欲がなくても食べられ、体力がつくようにと、かわりにそうめんが行事食となっていたそうです。給食ではオクラなどを飾り、天の川をイメージしました。



☆じょうずになりたいことを短冊に

笹飾りの短冊は、機織りの上手なおひねりにあやかり、ものごとの上達を願うものだったそうです。

「すてきな絵がかけるようになりますように」など
じょうずになりたいことを
お願いしてみよう！



「きせつのたべものクイズ」の
こたえは“オクラ”でした！



☆3つの「洗う」で食中毒を予防しよう☆

気温も湿度も高くなるこの季節は『食中毒』に気を付けましょう。予防には「洗う」ことがとても効果的です。

1 「しょくざい」

表面についている菌を洗い流します。とくに生で食べるものは念入りに洗って食中毒の原因を減らしましょう。

2 「どうぐ」や「ようき」

包丁・まな板・さい箸などの調理道具や保存容器もよく洗うことが大切。生ものを扱った後はより念入りに！

3 「て」

調理前はもちろん、生ものを扱ったあとにも洗います。

食べる人も、食事の前にはていねいに洗う習慣をつけましょう。

〈やってみよう〉上手な手の洗い方

手のひらだけでなく、「指のあいだ」や「手の甲」もしっかり洗おう！

- ① 手の甲のうえに反対の手を重ねる
- ② 指を組むようにして指と指のあいだをこする。
- ③ 親指も忘れずに！

お子様と一緒にやってみましょう☆
作る人も食べる人もていねいな手洗いを！



親子で作ってみよう！ <7/9・23(火)献立>

ぷるぷる食感が楽しい「豆乳くずもち風」

※目安：幼児5人分

A(豆乳 450ml、片栗粉 大5、砂糖 大3)

B(きな粉 大2強、砂糖 大1弱、食塩 少々)

- (1) 鍋にAの材料を入れて火にかけ、混ぜ続ける
- (2) 豆乳の水分がなくなり、もち状になったら、水でぬらしたバットにとり、冷ます
- (3) 別の容器でBの材料を混ぜておく
- (4) 食べやすい大きさに切り分け、(3)をまぶしてできあがり。

※豆乳は牛乳で代用可能です。

お子さまクッキングポイント♪

- ♪「きな粉を混ぜ合わせる」 お砂糖やお塩とよく混ぜよう
- ♪「きな粉をまぶす」くずもち全体にまぶせるかな？