

# 6月 給食だより

雨の多い時期ですが、季節は夏に移っていきます。蒸し暑い日が多くなってくるので、食中毒に気を付けましょう。手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生に気をつけて過ごしていきましょう。

+++ ++

## 6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

野菜の栽培      お料理

買い物      お片付け

おうちで食育

## キュウリ

まだ若く、熟す前のウリを収穫したものがキュウリ。約95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているのでむくみ防止効果も期待できます。

選ぶときは、太さが均一で、ずしりと重みがあり、色つやのあるものにしましょう。下ごしらえとして板ずりをする、色や食感がよくなります。

### 板ずりの仕方

- ① 洗って水をふいたキュウリのヘタを切り落とす。
- ② 全体に塩を振りかける。
- ③ キュウリを前後に転がす。
- ④ 塩を洗い流す。

## たかぐみで「お出汁」についての食育を行いました



いりこだし、こんぶだし、かつおだしについてお話しをし、お出汁の飲み比べを行いました。



いりこ、こんぶ、かつおぶしと食材に触れみんなソムリエになったかのように一生懸命色の違いや、香り、味を比べていました。

お出汁が入ったみそ汁とお出汁が入っていないみそ汁を飲み比べてもらい、どちらが美味しいかを感じてもらうことができました。

