



梅雨の季節がやってきました。

寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度の高い日が多いので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。体調・衛生管理には十分に気をくばり、元気いっぱい過ごしましょう！



### 6月の献立紹介

## 彩りきれい♪ ～かれのいの若草焼き～

#### ★材料（5人分）

かれい 5切	ブロッコリー 20g
しょうが 5g	酒 大さじ1
醤油 大さじ3	みりん 大さじ2

#### ★作り方

- ①ブロッコリーを洗う。
- ②沸騰したお湯に塩少々（分量外）と①を入れ、ゆでる。
- ④②をみじん切りにする。
- ⑤④とその他の調味料を合わせ、かれいを漬ける。
- ⑥オーブンを180～190度に予熱する。
- ⑦⑤を7～15分程度焼く。

★ブロッコリーを小松菜やほうれん草にしても彩りがきれいでおススメです。  
是非、作ってみてください！

### 梅雨時は食中毒に注意

梅雨はくもりや雨の多い期間のことで、北海道や小笠原諸島以外の地域で、6月から7月にかけてその時期を迎えます。漢字が表すように、梅の実が熟する時期でもあります。気温が高くなり湿度が多くなるのでカビや細菌による食中毒に注意しましょう。



### 食育ワンポイント

#### いただきます・ごちそうさま

食材の命をいただくこと、その生産者や食事を作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかりおこないましょう。



### 家庭でできる簡単食育

#### 一緒に食べる

近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減っているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね。

