



# 給食だより

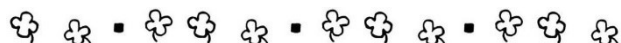


2022年6月1日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

梅雨の季節が近づいてきました。気温と湿度が上がり、食欲が減ったり、身体が重く感じやすい季節です。こまめな水分補給、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。また、食中毒の繁殖期でもありますので、手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

## 食中毒に気をつけよう

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの季節は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食材に触る前、食事の前の手洗いを必ず行い、しっかりと加熱すること、調理後速やかに喫食することを心がけましょう。



## みそかんぷら

みそかんぷらは福島県の郷土料理です。福島県の一部の地域ではじゃがいものことを「かんぷら」と呼び、主食として食べる文化が根づいています。じゃがいもを皮付きのまま味噌や砂糖、みりんなどと炒めて作ります。



## 6月の旬の食材

6月はミネラルやビタミンが豊富な夏野菜がおいしくなってくる季節です。今美味しい野菜をバランスよく食べて、本格的な夏に向け、体調を整えましょう。保育園ではとうもろこしの皮むき、そら豆のさやとりなどの食育を通して夏野菜に触れていきたいと思っています。

### きゅうり

水分が多いので、身体を冷やす効果があります。触ったときにイボがチクチクするものほど新鮮です。



### ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。生食にはあまり向いていませんが、トマトや肉、オリーブオイルなどと相性抜群です！



### とうもろこし

早いものは5月頃から出回りますが6～8月が旬です。外皮がみずみずしい緑色で、実に艶があり、粒が揃っているものを選びましょう！



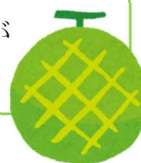
### そらまめ

そら豆は、味落ちが早く、美味しく味わえるのは、収穫後3日間といわれています。さやから取り出して、空気に触れた豆はすぐに固くなってしまいますので手早く調理するのがポイントです。



### メロン

果肉の色や、網目の有無など、様々な種類があります。メロンは中心部より下側のお尻に近い部分の方が甘みを強く感じます。



### さつまいも

5月～11月頃まで収穫されます。貯蔵されるため周年出回っています。日本では約40種類のさつまいもが栽培されています。

