



食育だより



発行日：令和6年5月31日

(栄養士) 野田 千香子

あじさいの花があちらこちらに綺麗に咲き始めました。お散歩から帰ってきた子どもが、「お花が綺麗だった！」と報告してくれます。子ども達の感性もお花に負けないくらい綺麗だなとほほえましく思います。新入園児も6月には集団生活に慣れて、給食を美味しくモリモリ食べてくれることを願いつつ頑張って調理してまいります。

6月の旬食材

オクラ きゅうり ズッキーニ ピーマン
レタス うめ さくらんぼ びわ メロン
かます かんぱち あじ いさき

旬の食べ物には体調をととのえる効果があり、味と香りが濃くてやわらかな食感が魅力です。

ご家庭の食中毒を防ぎましょう！

気温や湿度が高くなり、6月以降は食中毒が多い季節です。乳幼児は特に発症しやすいため注意が必要です。

タオルやふきんはこまめに清潔なものに取り換えましょう。肉や魚は中までしっかり加熱しましょう。料理の準備中に肉や魚の汁が果物や生野菜に付くと食中毒リスクが高まります。手や調理器具はこまめに洗いましょう。

楽しいはずのバーベキューも食中毒が起りやすいので同様の注意が必要です！！



6月の食育献立のテーマは「鳥取県」の郷土料理です！

◎どんどろけご飯

鳥取県東部から中部にかけて、豆腐と地元産の野菜を炒めて混ぜたご飯のことをどんどろけ飯と呼びます。どんどろけは雷のことで、豆腐炒めるときに鳴るバリバリという音が料理名の由来だそうです。今回は豆腐のほかに、干しシイタケ、ごぼう、にんじん、さやえんどう、きぬさやを使って作ります。

◎らかん和え

江戸時代に羅漢様に供えるために作られた精進料理ということです。酢を使うことから、らかんなますとも呼ばれ、大根とにんじんを炒めて、酢、砂糖、醤油で煮て仕上げます。昆布と油揚げを入れることが多いようです。

◎いもぼた

弓浜半島に古くから伝わる、さつまいももち米を使ったお菓子です。砂地が多く米の栽培に適さなかった地方に、砂地に適した芋種を取り寄せ、芋の栽培がさかんに行われたそうです。

