

ジメジメする梅雨の季節がやってまいりました。

梅雨時や夏になると心配になるのが食中毒です。今の時期キッチンでは衛生面に特に敏感になり、食中毒を起こさないように細心の注意をはらっています。家庭でも食中毒に注意して食品の保存・調理にはひとときわご配慮ください。

## ★ぞう組さん手づくり梅ジュース★

6月13日（水）に、ぞう組の子ども達と梅ジュースを作りました。爪楊枝で梅のヘタをとり、ひとつひとつに10個の穴をあけていきました。子ども達がビンに梅と氷砂糖を交互にいれました。「これこおり？つめたくするの？」という子がいて、他の子が「こおりじゃないよ！さとうだよ！」と教えてあげてる姿も見られました。梅に穴をあけている時には、あまりに真剣になりすぎ、あけすぎたようで「ここもあけちゃった。どうしよ～」と悲しそうな顔をしていました。全ての梅がビンに入ると、「いつのめるかなあ？」「さとうとけるかなあ？」と出来あがりをととても楽しみにしていました。子ども達が毎日変化が見られるように、梅の入ったビンは、ランチルームに置いてあります。作った日のお昼ご飯の時には、「もうさとうとけてきてるよ」「もうすぐのめるんじゃない？」という声も。次の日にはりす組、ひつじ組のお友達にも「ぞうぐみがつくったんだよ！」と誇らしげです。ランチルームでは毎日子ども達の梅ジュースへの期待があふれています。



いち、に、さん、...

みんな、とっても真剣です！！

### 夏バテ解消の食事

毎日蒸し暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？高温多湿の日々に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなど夏に起こる体の不調が「夏バテ」です。

#### ☆疲労回復のカギはビタミンB1

ビタミンB1は豚肉等に多く含まれています。糖質を分解してエネルギーに変える働きを助けます。また、にんにくや長ねぎは消化機能を高める食材で、ビタミンB1の働きをサポートします。

#### ☆食べやすい食事の落とし穴

食欲がないとき、冷たくて食べやすいそうめんやそばの麺類を食べがちですが、栄養不足になりやすいです。是非、野菜やお肉などを添えてみてください。

#### ★オススメの料理★ ジャージャー麺

材料：ゆでうどん、豚ひき肉、長ねぎ、玉ねぎ、パプリカ、生姜、油、味噌、醤油、砂糖、片栗粉、きゅうり  
作り方 ①長ねぎ、玉ねぎ、パプリカ、生姜はみじん切り、きゅうりは千切りに切る。

②鍋に油をひき、生姜を炒めて香りが出てきたら肉を入れて炒める。

③肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、長ねぎを入れる。

④水を加え、野菜が柔らかくなったパプリカと調味料を入れて味を整え、片栗粉でとろみをつける。

⑤うどんにあんをかけ、千切りにしたきゅうりを飾って完成♪

暑い日でも子ども達があっという間に食べてくれます。ご家庭でも作ってみてください！