

7月

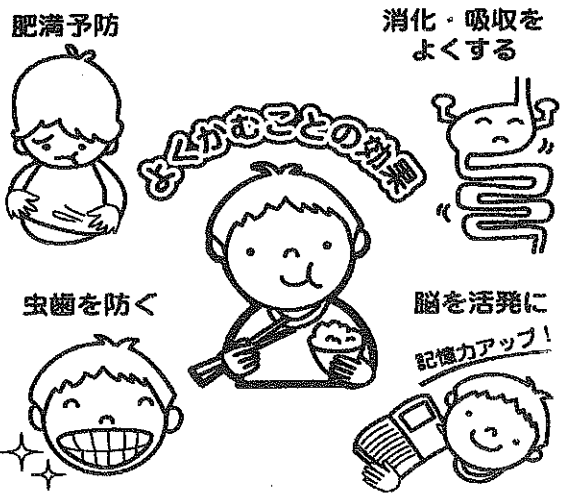
# 食育だより



よくかんで  
食べましょう

よくかむことで 魚の骨や果物の種  
などにも気が付きます

「よくかもうね」と声をかけて  
あげましょう



### よくかむレシピ

### 切干し大根サラダ (切干大根・人参・ドレッシング)

1. 切干大根は洗い、15分水に浸ける
2. 人参は千切りにする
3. 切干大根と浸け汁の中に人参を入れ、さっとゆでる
4. しぼる
5. ドレッシングをかける

胡瓜やわかめを  
入れても良い

### ～食中毒予防の3原則～

気温が高い日が続いています  
食中毒に気を付けましょう

- ◆ 食中毒菌をつけない(清潔)  
手洗いが基本
- ◆ 食中毒菌を増やさない(冷却・迅速)  
低温で保存 早めに食べる
- ◆ 食中毒菌をやっつける(加熱・乾燥)  
十分な加熱温度  
ふきん類は十分に乾燥

### 一緒に作ろうね つるりん寒天ゼリー

- 果汁・野菜ジュース(100%) 350cc  
粉寒天 2g
1. ジュースと粉寒天を鍋に入れ、よくかき混ぜる
  2. 混ぜながら強火にかけ沸騰させる
  3. 火を弱めて1分煮立たせる
  4. 荒熱を取り、容器に入れる
  5. 冷蔵庫で冷やす



## 食育だより 夏

### 行事食 七夕...7月7日

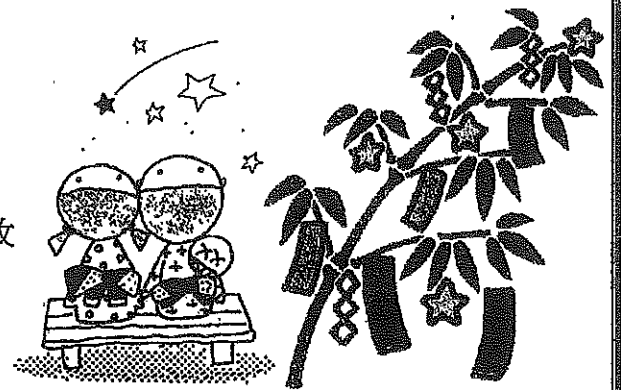


### 七夕のいわれ

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節供の1つですが、現在、新暦の7月7日に行っています。6日の夕方に笹竹などに飾りつけをし7日の朝に川や海へ流します。これを「七夕流し」、「七夕送り」と呼んでいます。七夕というと、彦星と織姫が年に一度天の川を挟んで会うというロマンティックな説話があります。また、この日に降る雨は催涙雨とも呼ばれ催涙雨は織姫と彦星が流す涙といわれています。  
「園児わくわく行事食」西田奈保子(芽ばえ社)参考

### 七夕そうめん

- ★材料(子ども1人分)  
 そうめん.....1/4束  
 鶏ささみ.....1/3本  
 にんじん.....3ミリの輪切り2枚  
 きゅうり.....薄切り5枚  
 めんつゆ.....適宜



- ★作り方
1. 鍋に湯を沸かし、そうめんを半分に折ってから茹でます。茹で上がった後流水でしっかり洗い水を切っておきます。
  2. 鶏ささみを茹で、食べやすい大きさに割きます。
  3. にんじんは3ミリの輪切り、きゅうりは千切りに切ります。
  4. にんじんを茹でます。茹で上がる直前にきゅうりも入れさっとゆがきます。
  5. にんじんは茹であがったら、星型で抜きます。
  6. 1を器に盛り、2, 4を盛りつけます。薄めにのばしためんつゆを添えて出来上がり!

