



# モンキュウ通信

2014年 7月

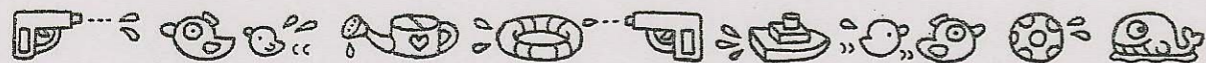
この通信は、門田報徳保育園給食室からです。

家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』に手助けしたいと考えています。



## ジメジメした季節

# カビに注意しましょう

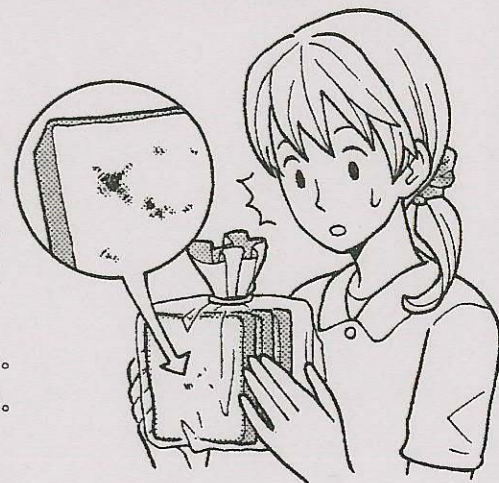


日増しに暑くなり夏も本番!ですが、まだ梅雨も明けずジメジメした日も多そうですね。気温も湿度も高くなり、カビがはえやすくなるので食べ物の保存方法には気をつけましょう!

また、夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振になってしまいます。プール活動・水遊びなど、暑いと体力の消耗も激しいので朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけましょう。元気に夏を乗り切りたいですね!!

カビがはえた部分を取り除いたとしても、それは目に見える部分がなくなったにすぎず、目に見えないカビがまだ残っていることもあります。また、カビ菌は熱に強いものも多く、もし、食べ物の中でカビ菌がつくられてしまった場合、加熱をしても分解されていないことがあります。

カビがはえた食べ物を見つけたら、思い切って処分しましょう。子どもが見つけた時は触らずにすぐに知らせるように伝えましょう。



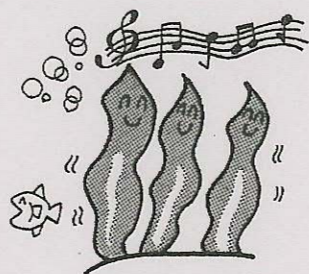
## カビを予防しましょう

ミネラルたっぷり、さっぱりサラダをご紹介します(°)

### ひじきサラダの作り方

《材料》 4人分

- ・ひじき…10g (☆しょうゆ大さじ2・砂糖小さじ1・酒大さじ1)
- ・にんじん…1/2本
- ・きゅうり…1本
- ・ホールコーン缶…小1/2缶
- ・ハム…2枚
- ・たくあん…適量(6枚分くらい)
- ・お好みのドレッシング(和風や青じそなど)

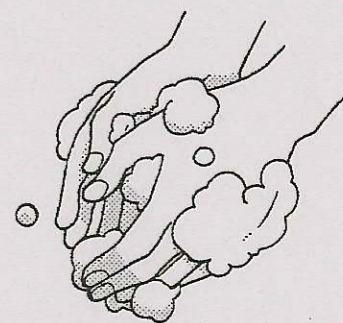


《作り方》

1. ひじきは水で戻し、水気を切ったら☆調味料でサッと煮て冷ましておく。
2. にんじん・きゅうり・ハム・たくあんは千切り。にんじんは茹でておく。
3. ①②と汁気を切ったコーン缶をドレッシングで混ぜる。冷やして食べると美味しいです。煮物だけでなくサラダでもひじきは美味しくいただけます!



|      |              |
|------|--------------|
| 保存方法 | 直射日光をさけてください |
| 製造者  | 〇〇           |



・食べ物にはそれぞれ、適した保存の仕方があります。適切な保存方法を守り、開封後は賞味期限にかかわらず、早めに食べ切るようにしましょう。

・買って来た食べ物などを冷蔵庫へ入れる前に、石けんを使って手を洗うようにしましょう。手についてしまったカビ(目に見えない孢子なども含む)が冷蔵庫に入るのを防ぐことができます。

## 「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。

