



げんきっ子だよ!

令和2年6月



蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。

食こよみ



6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みを試みてはいかがでしょうか。



家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

(1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。(2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

世界の料理<インド>

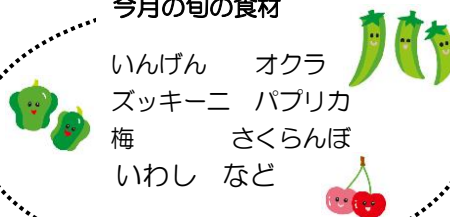
インドの食事といえば、真っ先に思い浮かぶのはカレーかもしれません。でもインドで日常的に食べられているのは、ターメリック(ウコン)やクミン、コショウなどの香辛料を使って作るスープと煮込み料理、油で炒めたおかずです。

インドの主食は、北インドでは、小麦粉の生地を発酵させて長く伸ばして焼いたパン「ナン」、南インドでは細長い米(インディカ米)が中心で炊いたごはんにおかずを添えたり、炊き込みごはんにして食べます。

★おはよう! こんにちは! こんばんは! ナマステー

★ありがとう ダニャワード

今月の旬の食材



いんげん オクラ
ズッキーニ パプリカ
梅 さくらんぼ
いわし など



今月の献立より

6月30日(火)実施

大豆のカレー

材料 (大人2人・子供2人)

豚肉	100g	サラダ油	適宜
水煮大豆	80g	カレールウ	※
じゃがいも	120g	水	適宜
人参	80g		
玉ねぎ	150g		

※市販品の分量に合わせてください。

<作り方>

- 1 じゃがいもは乱切り、玉ねぎは1cm角くらいのサイコロ、人参は1cm弱くらいのサイコロにする。
 - 2 鍋に油をひき、豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎを炒める。
 - 3 2に水を入れて沸騰したら水煮大豆を加えて煮込み、人参が柔らかくなったら火を止めルウを入れ更に煮込む。
- ☆グリーンピース等、他の豆類をいれてもおいしいです。