

# げんきっ子だより

令和 7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季です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いに十分気をつけましょう。また、こまめに水分補給をして熱中症にも注意しましょう。

食べ  
ごよみ



## 6月は食育月間です

「食育月間」は、「食」を通じて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」を実践してみましよう。

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してみたいかがでしょうか。



## 今月の旬の食材

アスパラガス いんげん  
キャベツ きゅうり スズキーニ  
とうもろこし トマト レタス  
さくらんぼ など



令和7年度のテーマは  
世界の料理です！

## インド

インドの食事と言えば「カレー」を思い浮かべますが、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煮込み料理や炒め料理が主で、日本でよく食べられているカレーとはだいぶ違うものです。

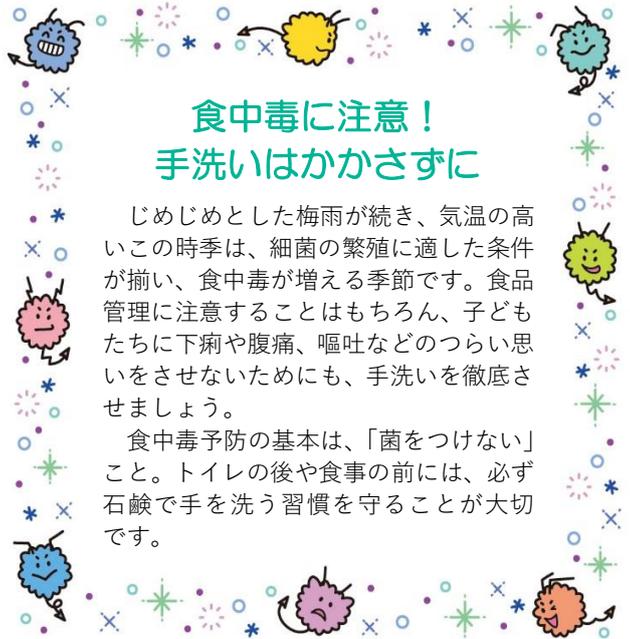
主食は、小麦粉の生地を発酵させ長く伸ばして焼いた「ナン」や細長いお米（インディカ米）を食べます。



## 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

はじめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時季は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。

食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



### 材料（4人分）

- なす…Lサイズ1本
- 豚ひき肉…100g
- 玉ねぎ…2/3個
- 人参…1/2本
- さやいんげん…4本
- 炒め用油…適宜
- カレールウ…使用するルウに合わせる。
- 塩…適宜

6月25日（水）実施

## なすとひき肉のカレー

### 作り方

- ① なすは太めのいちょう切り、玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切り、さやいんげんは1cm長さに切る。
- ② なすは少量の油で炒めて取り出しておく。
- ③ 油を足してひき肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎ・人参を加えて炒め塩を振る。
- ④ 水（使用するカレールウに合わせる）を加えて煮込み、柔らかくなったらさやいんげんを加えてサッと加熱する。
- ⑤ 最後に炒めたなすを加えて混ぜたら火を止めてルウを加える。
- ⑥ 更に煮込む。

※保育園の給食では『ナン』で食べるので水分量は少な目で提供します。お好みで調整してください！