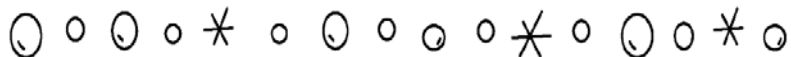


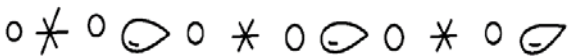
こどもの食事だより

6月に入り、雨の多い季節になります。
梅雨から夏にかけて食中毒が増えるこの時期、ご家庭でもより衛生的に
過ごすよう心がけましょう。



食事前に、必ず手を洗いましょう

- ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



よく噛んで食べましょう

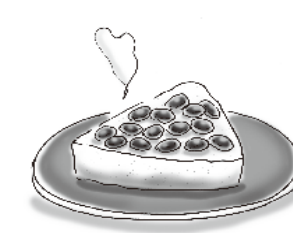
6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。
この時季に歯の健康を見直すのは昔からで、平安時代の6月1日には、もちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。よく噛むことは、食べものの消化を助け、あごや脳の発達を促します。
歯ごたえのある食材を献立に交え、よく噛んで食べるようにしましょう。



水無月蒸しパン（京都）

材料（10個分）	
薄力粉（米粉）	250g
ベーキングパウダー	6g（大さじ1/2）
砂糖	30g
豆乳 （牛乳でも可）	300g
サラダ油	13g（大さじ1強）
甘納豆 （あずき）	100g

- ① ボウルに粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①にち豆乳（牛乳）とサラダ油を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 四角いバットにサラダ油を塗り、②を流し入れる。
- ④ ③を上記の立った蒸し器に入れ5分蒸し、一旦火を止めて甘納豆（ゆであずき）を散らし、さらに7分蒸す。
- ⑤ 粗熱が取れたら型からはずし、10個の三角形に切り分ける。



【水無月とは・・・】

旧暦6月末に半年間の汚れをはらい、残り半年の無病息災を願う行事「夏越しの祓」があり、そのときに食べる伝統菓子が「水無月」です。