



令和5年7月
京丹後市 子ども未来課

いよいよ本格的な夏到来です。子どもたちはプール（水遊び）が始まり、夏を楽しみますが、プール遊びは予想以上に体力を消耗します。そのため、家庭では睡眠を十分とり、朝食をしっかりと食べましょう。

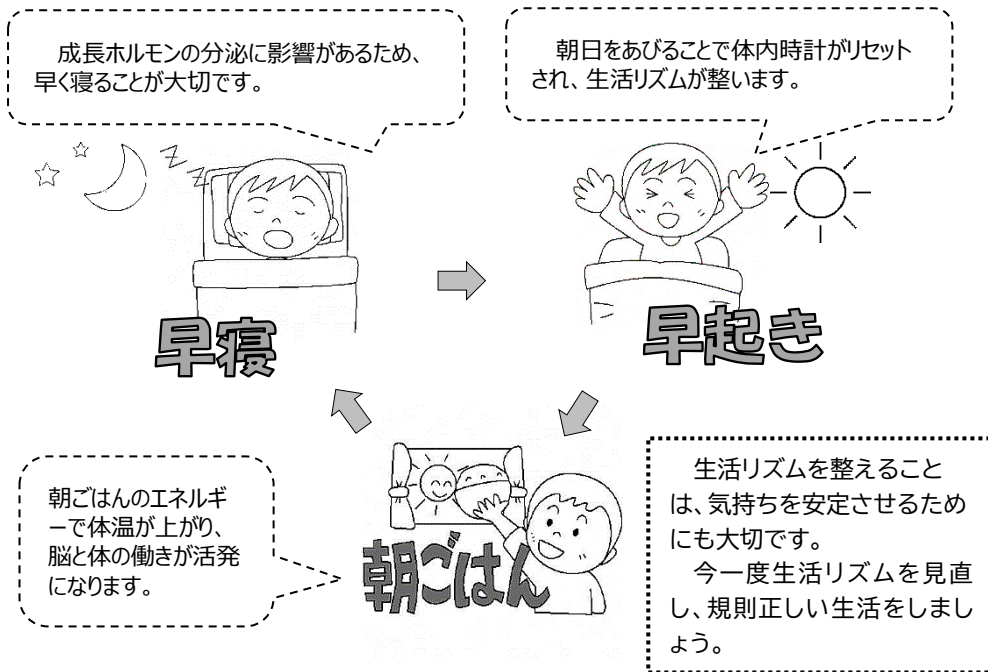
夏を元気に楽しむためにも、生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」で夏バテを予防しましょう。

☆ 朝食を食べて元気パワーを満タンに！

5月終わりから7月にかけて、3～5歳児を対象に、食育教室を実施しています。教室では、元気に過ごすため、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切なことを伝えています。

朝食は、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとです。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割もあり、朝の排便も促します。

朝食を食べて、元気に一日をスタートさせましょう。



☆ 食中毒予防 ～ 菌をつけない・増やさない・やっつける ～

気温が高くなる夏場には、食中毒が多く発生します。ご家庭でも十分注意し、対策をしましょう。

- 手洗い
泡立てた石鹸でていねいに洗い、流水で洗い流しましょう。
- 調理
生食は避け、内部までしっかり加熱しましょう。
- 保存は適切に
購入した食品はできるだけ早く冷蔵庫に保管し、なるべく早く使い切りましょう。冷蔵庫・冷凍庫の温度は一度上がると下がりにくいため、扉等の開閉は短時間にし、また詰めすぎないようにしましょう。
- 調理器具などは清潔に
まな板、包丁などの調理器具は使用の前後にしっかり洗い、またスポンジもしっかり水切りをして乾かしましょう。
布巾はこまめに消毒や漂白をしましょう。

献立紹介

鶏肉のさっぱり煮 (大人2人・子ども2人分)

6/21

鶏もも肉	300g
にんにく	少々
しょうが	少々
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	適量

- ① 鶏肉は一口大に、にんにく、しょうがは薄くスライスする。
- ② 鍋に①と調味料を入れ、鶏肉がかぶる程度の水を加えて、火にかける。
- ③ 煮汁が1/3程度になるまで煮詰める。

(子ども1人分：68kcal)

かりこりきゅうり (大人2人、子ども2人分)

6/28

きゅうり	2本
乾ひじき	3g
酢	小さじ4
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

- ① きゅうりは半月にスライスし、さっと茹でる。
- ② ひじきは洗い、戻してから茹でる。
- ③ ボウルに調味料を合わせ、水気を絞った①②を入れて和え、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

(子ども1人分：17kcal)