

令和6年7月
京丹後市 こども未来課

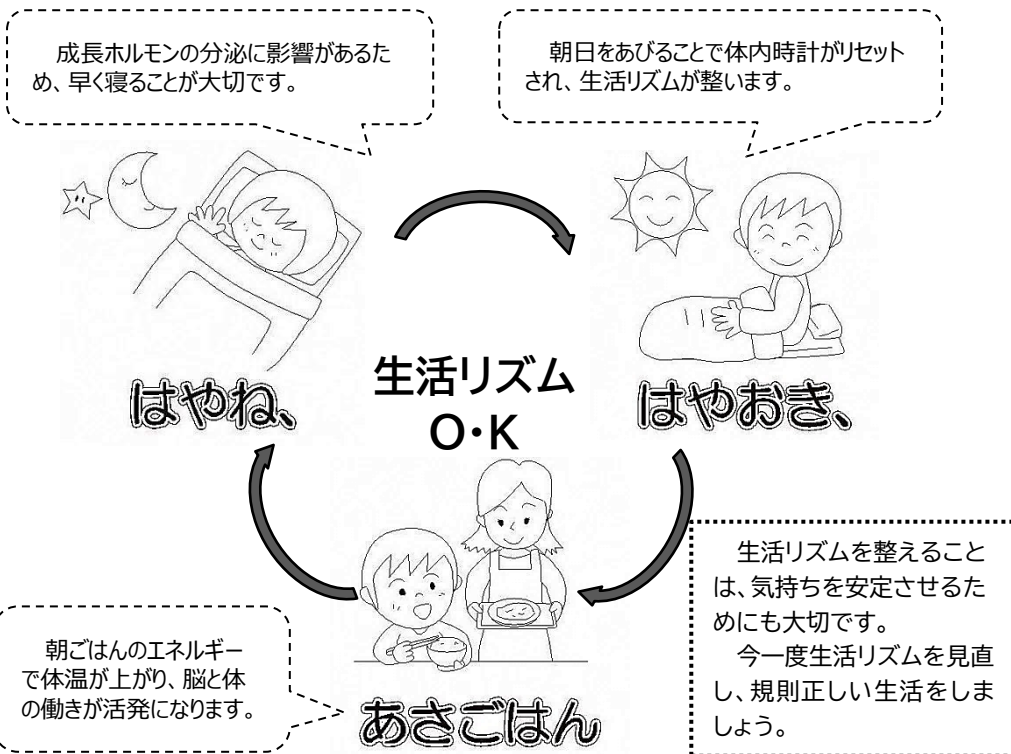
いよいよ本格的な夏到来です。子どもたちはプール（水遊び）が始まり、夏を楽しみますが、プール遊びは予想以上に体力を消耗します。そのため、家庭では睡眠を十分とり、朝食をしっかり食べ、登園（所）しましょう。

☆ 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 ～

- 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 ☆

茹で豚のごまだれ (大人2人・子ども2人分)

豚肉薄切り	160g
きゅうり	25g
きゃべつ	少々
にんじん	少々
すりごま	大1弱
砂糖	小2
しょうゆ	小2
酢	小2.5
油	大1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、茹でて冷水にとり、水気を切る。
- ② きゅうり、きゃべつ、にんじんは千切りにし、茹でて、水気を絞っておく。
- ③ 調味料を合わせ、①②の材料を和える。

(子ども1人分：136kcal)

かりこりきゅうり (大人2人・子ども2人分)

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)