



6月 給食だよ!

今年も梅雨の季節がやってきます。今年は、外出の自粛の為、体が例年以上に暑さに慣れていないので熱中症になりやすい状態です。時間を決めた水分補給とこまめな休憩をとるように気をつけましょう。熱中症を予防する為には、暑さに負けない体づくりも大切です。バランスのとれた食事と、十分な睡眠を取り、翌日に疲れを残さないようにしましょう。梅干やレモン、グレープフルーツ、酢などに含まれるクエン酸は疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復の効果が期待できます。食事に積極的に取り入れてみてください。

また、これから気温と湿度が高くなるため食中毒が発生しやすくなります。特に20℃以上の環境では細菌は急速に増殖します。調理した食品は、なるべく早く喫食するようにし、常温で保管しないようにしましょう。



給食レシピ紹介 《人参のマリネ風サラダ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

人参	17	ツナ	5	油	2.2
キャベツ	10	酢	3	玉ねぎ	0.3
レーズン	2	砂糖	2.2	塩	0.2

- ①人参・キャベツは千切りにして、茹でて絞っておく。
- ②レーズンは湯通ししておく。
- ③酢・砂糖・油・玉ねぎ・塩をミキサーに入れ、全体が白っぽくなるまで混ぜておく。
- ④人参・キャベツ・レーズン・ツナをよく混ぜ、③のドレッシングを和えたら出来上がり。

※ドレッシングに玉ねぎを加えることで、うまみがプラスされ、また、とろみがつくので野菜とドレッシングがからみやすくなります。

