



# 給食だより

すごしやすい春の陽気も過ぎ、梅雨を迎えました。気温と湿度も高くなるこの時期には食中毒が起こりやすくなります。菌は目に見えず、増えても食品の味や風味に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐ食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

## ●○食中毒予防の基本は

「菌をつけない・増やさない・やっつける」○●

下痢や嘔吐、腹痛などつらい症状を伴う食中毒を起こさないために、食事の前やトイレの後には必ず石鹸での手洗いを徹底しましょう。調理の時は食材の中までしっかり加熱しましょう。特に作り置きしたものや、残った料理は、早く冷めるように小分けにして冷蔵庫で保存しましょう。



## ●○5月のお手伝い活動○●

すすめ組さんとグリーンピース、ひばり組さんとソラマメのさやむきを行いました。みんな苦戦しながらも、お豆を出せたときのみんなのうれしそうな顔が印象的でした。

その日の給食はいつも以上に食べてくれました◎



## ●○毎年恒例★幼児クラスで梅ジュースを作ります○●

梅雨になると梅の実が熟して収穫の時期を迎えます。幼児クラスでは6月17日（ほしグループ）、18日（にじグループ）で梅ジュース作りを行う予定です。出来上がったジュースは給食やおやつにみんなでいただきます。

梅のすっぱさの成分のひとつに、「クエン酸」があります。疲労回復効果や殺菌効果、エネルギー代謝の促進など様々な効用があるとされています。簡単に作れるので、ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

## ●○梅ジュースの作り方○●

### 材料（作りやすい量）

- ・3～4L 容量のビン
- ・梅（青梅や南高梅など） …1 k g
- ・砂糖（園はてんさい糖・氷砂糖・きび砂糖を使用） …500 g



### 作り方

- ① 梅を流水でよく洗う。キッチンペーパーなどで水気をよくふきとり、ヘタを竹串等で取り除く。ポリ袋に入れて半日以上かけて凍らせる。
- ② 消毒したビンに砂糖と梅を交互にいれて蓋をする。砂糖がとけるまでは1日1回程度、ビンごとゆする。
- ③ 細かい気泡が出てきたら（3日～1週間程度）、鍋にあけ中火で加熱する。沸騰したら弱火で10分煮て火を止める。
- ④ 梅ジュースはよく冷まして密閉容器に入れる。

※保存は冷蔵庫で約1か月程度日持ちします

※梅の実もジュースと一緒に加熱すれば食べられますが、種の誤飲や食べすぎには注意が必要です。

