



給食だより

2025 年 6 月号



入園・進級から2か月が過ぎ、新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか？

6月は梅雨の時期なので天気が優れない日が続きますが、雨の合間に差し込む日差しからは、夏の訪れを感じます。また気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。

手洗いうがいをしっかり行い、毎日を元気いっぱいに過ごしましょう。

食べ物のカビに注意！！

梅雨は温度と湿度が高くカビが発生しやすくなり、気温20～30℃、湿度70%を超えると活発に増殖します。お家でできるカビ対策をご紹介します。ぜひお試しください☆

◎早く消費

- カビが生えやすいものは早く消費する
- 開封したらすぐ食べる



◎冷蔵庫を正しく使おう

- 冷蔵庫から出したらすぐに消費する
- 冷蔵庫に詰め込みすぎない
(入れる目安は7割ほど)



食べ物の カビ対策

◎食材は正しく保管

- 食品に表示されている適切な保存方法で正しく保管する
- 肉、魚類は他の食品に触れないようにする
- 買い置きをしすぎない



◎汚れに注意

- 土がついた野菜は保管する前に土をはらう
- 調味料などの液体は漏れないようにする
- 汚れた手で食品や食器を触らない



夏越の祓

夏越の祓は一年の折り返しにあたる6月30日に各地の神社で行われる季節の行事です。

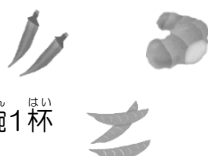
一年前半の穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願します。

夏越の祓に合わせて「夏越ごはん」と呼ばれる料理を食べる風習もあり、雑穀ご飯の上に赤や緑の旬の野菜を使って、茅の輪をイメージした丸いかき揚げを乗せたかき揚げ丼をいただくのが一般的です。

ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか♪

かき揚げ丼のレシピ（1人前）

- 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、赤パプリカ…各20g
- きぬさや…5g
- 小麦粉、冷水…各大さじ2
- 揚げ油…適量
- 雑穀ご飯…お茶碗1杯



◎タレ

- だし…30ml
- しょうゆ、みりん…大さじ1/2
- 大根おろし…大さじ1/2
- しょうが汁…小さじ1/2

- 野菜を3cm程度の長さで千切りにする。
- ボウルに小麦粉と冷水を入れ混ぜ合わせる。
- ①と②を混ぜ合わせる。
- クッキングシートに③を乗せ、丸く平らに整え170℃の揚げ油に入れる。
- だし汁と調味料を合わせ火にかける。
温まったら大根おろし、しょうが汁を加えタレを作る。
- お茶碗に雑穀ご飯を盛り、かき揚げとタレをのせ完成☆

