



梅雨入りを間近に感じ、蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい季節です。また、高温多湿によるカビや細菌の繁殖がはやいため食中毒などにも一層注意が必要です。十分な手洗いの徹底と十分な加熱を心がけ、安全で楽しい食生活を送り、元気に過ごしましょう。

手洗い教室を行いました！



5月30日にライオンちゃんが子どもたちに手洗いの大切さを伝えるに会いにきてくれました。見た目には汚れていなくても、手には細菌やウィルスなどがついている可能性があることや手や指を清潔に保つことで、いろいろな病気から体を守ってくれることを教えてくれました。最後に曲に合わせて手洗いダンスをして楽しく学ぶことができました。今後も手洗いの重要性を子どもたちに伝えていきたいと思います。



今月のクイズ



もんだい① どちらがだいずかな？



もんだい② だいずは、はたけの“なに”とよばれているかな？

A. さかな

B. にく

C. たまご

こたえ①: A

Bの豆は、ツルマメという植物です。大豆の起源は、野生のツルマメになります。大豆に比べて豆は黒茶色で小さいのが特徴です。見た目は違いますが同じダイズ属ソヤ亜属という種類の仲間になります。

こたえ②: B

大豆100gに含まれるたんぱく質は、大豆の1/3の33.8gとたっぷりあります。大豆に含まれるたんぱく質は、良質で吸収もよく、体を構成する要素としてとても優秀です。このように栄養価が高いことから“畑のにく”ともいわれています。大豆の水煮や蒸し大豆にするとポリウムもあり同量の肉と比べると脂質も抑えられます。



今月のレシピ

「大豆とじゃこの甘辛煮」



今月の特別食では、虫歯予防デーにちなんで6月4日にかみかみ献立を提供します。「大豆とじゃこの甘辛煮」はじゃこと大豆を甘辛く味付けしています。手軽にカルシウムが補えますので、ぜひお家でも作ってみてください。

【作りやすい分量】

- ・だいず(水煮)・・・200g
- ・ちりめんじゃこ・・・30g
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・油・・・適量
- ・白ごま・・・適量

【作り方】

- 1.大豆の水を切り片栗粉をまぶします。
- 2.油を180℃まで熱し、じゃこをいれてきつね色になるまで揚げます。大豆も同様に揚げます。揚げたら油を切ります。
- 3.Aを鍋に入れて加熱し、ひと煮立ちさせます。
- 4.3に2を入れて絡めます。
- 5.お好みでごまを入れて絡めます。

レシピには目安となる分量や温度を表記していますが、食材や調理器具によって差がありますので、様子を見ながら調整をお願いします。