

プール開きがあり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール(水遊び)ですがプールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いします。

＜今月の食材 オクラ＞

オクラの特徴は、「粘りけ」です。主な成分は、ペクチンとムチンになります。ペクチンは、水溶性食物繊維で、血糖値を下げたり便を軟らかくしたりする働きがあります。ムチンは、炭水化物とタンパク質の複合体で、胃の粘膜を保護したりたんぱく質の吸収を促進して整腸作用をするなどの働きがあります。夏に冷たい飲み物をとりすぎて胃の働きが低下した時に消化活動を助けるため、夏バテの予防が期待できます。



ひまわり～今、梅干しを漬けています！



6/11 塩漬けの様子

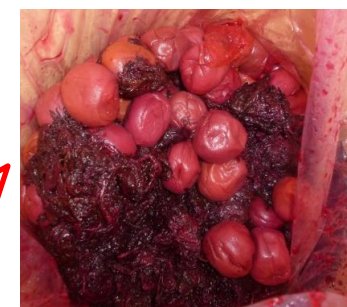


6/16 しそ漬けの様子



しそ漬けた梅

こんなに真っ赤に染まりましたよ。もうすぐ、天日干しです 😊



7/15現在

ひまわりクッキング トライフル～シフォン&バナナ&アイスのトライフル



食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

主なアレルギーについて

卵、牛乳、小麦、そば、落花生はアレルギー発症例が多く、5大アレルギーといわれています。なかでも卵、牛乳、小麦は離乳食から使用できるので3歳頃までにアレルギーが判明することがほとんどです。

与えるときの注意点

- はじめて与える食材は、子どもの体調が良いときに種類を1さじから与える。
- そばや落花生は、身体が成長してくる3歳以降に与える。
- 食事中や食事後に、口の回りが赤くなったり、かゆそうにしたりと、ふだんと違う反応があれば受診する。