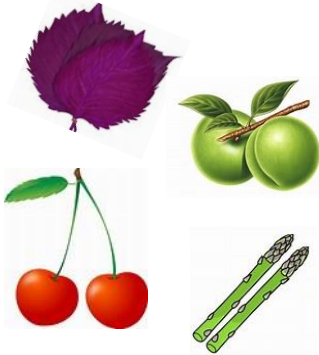
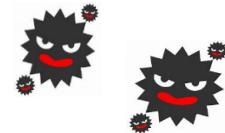


# 給食だより



梅雨の季節になりました。雨がたくさん降ると活発に活動し始めるのが食中毒を起こす細菌たちです。細菌は食品にくっつくことで食中毒を起こす原因へと変化します。そうならないためにはどのようなことに気をつけたらよいでしょうか？

- ① 石けんで手をよく洗おう
- ② 調理したものはすぐに食べよう
- ③ 食品を生で食べることを避けよう
- ④ 食品は新しい物を購入しよう
- ⑤ 箸・コップ・手拭きは毎日洗おう



## 6月の旬な食材

- ★ さくらんぼ・・・さくらんぼは5月ごろに花が咲き、6～7月にかけて実が出来ます。
- ★ アスパラガス・・・太陽の光をいっぱいあびて緑色に育ったものを「グリーンアスパラガス」といいます。
- ★ 青梅・・・梅干し・梅シロップなどが作れます  
(愛児園でも梅シロップ作りを毎年クッキングで行っています)
- ★ シソ・・・赤いシソではシソジュース(原液)が作れます

## 夏バテ防止や肌に良いシソジュースの作りかた

＜材料＞赤紫蘇(葉のみ)500g

砂糖500g クエン酸60g(りんご酢でも可) 水1.8L 酢(殺菌用)

- ① 赤紫蘇の葉をきれいに洗う。
- ② 水を沸騰させて、葉を入れて中火で20分ほど煮詰める。
- ③ 煮詰めた液をこし、葉っぱを絞る。
- ④ 鍋にシソ液をもどし、砂糖を入れる。溶けたらクエン酸を入れる。
- ⑤ 液を入れた容器を酢で消毒したら出来上がり。

\*シソジュースは脂肪の消化や吸収を抑える効果があります

\*疲労回復に最適で夏バテ防止を防ぎます。

炭酸でもお水でも、お好みの濃さに割って飲むもよし！

ヨーグルトに原液をかけて食べてもよし！

色々な食べ方でお試ください♪

