



# 給食だより



晴れ渡った青空と照り付ける太陽。いよいよ夏本番です!!毎日暑い日が続きますが、子どもたちはセミの声にも負けないくらい元気いっぱい汗をかきながら走り回っています。そんな元気な子どもたちが育てている野菜もたくさん収穫出来て、「おいしくしてください!」「〇〇に入れて!」と持ってきてくれます。自分たちが育てた野菜は格別に美味しいことでしょう。これを機に野菜に苦手意識のある子も少しずつ食べられるようになるといいですね。

## 食育クイズ

意外と知らない!!食中毒にならないために知っておいて欲しいクイズ!



Q:夏に飲みたい麦茶!煮出しと水出し、どちらが良い?

A:どちらもOK

常温で放置しなければ、どちらも衛生的には問題ありません。ただし!!煮出した麦茶には注意点ががあります。それは、粗熱が取れるまでそのまま常温で放置しない事。菌は30~40℃でよく繁殖するので、やかんを流水に浸けるか氷水を張った桶などでやかんを冷やして粗熱を早く取りましょう。煮出しでも水出しでも冷蔵庫で保管し、2~3日で飲み切りましょう。

Q:肉や魚を切った直後のまな板は消毒の為にすぐに熱湯をかけると良い。○か×?

A:×

肉や魚を切った直後のまな板に熱湯をかけてしまうと熱湯でたんぱく質が固まり、汚れが落ちにくくなります。まず、水で洗い流し、洗剤で洗ってから良くすすぎましょう。その後、熱湯をかけて殺菌消毒しよく乾燥させましょう。

## みその天地返しをしました!!

今年の2月に仕込んだ手作りみそが5ヶ月経ったので天地返しをしました。途中経過のみそをみんなで味見してみました。子どもたちは「しょっぱい!」とすごい顔…。ここから1ヶ月さらに寝かせたら完成します。

