

夏の暑さがそろそろ本番となりますが、寒くなったり暑くなったりと気温差が激しい日があり、体調を崩しやすくなります。放生津保育園が体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いですので、石鹸を使い、しっかり手を洗う習慣をつけましょう。

## 手はいつ洗うの？



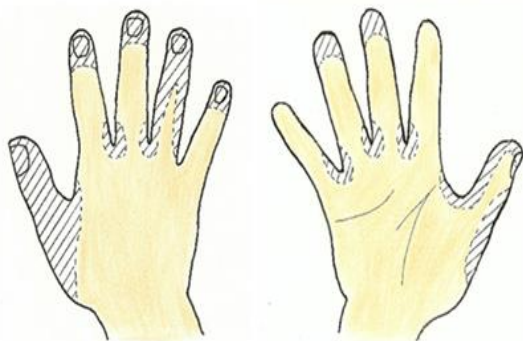
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 外から帰った時
- 鼻をかんだ後
- 動物に触った後など



## 洗い残しの多い箇所 (絵の斜線部分)

<手の甲>

<手のひら>



## ☆手洗いのポイント☆



- ①しっかりと石鹸液を泡立てる。
- ②手のひらだけでなく、手の甲・指先・指の間・手首もしっかり洗う。
- ③1回の手洗いは30秒以上が理想です。2回繰り返し洗うことで(水洗い→洗浄→すすぎ)、除菌効果が高まります。



## 射水きときとの日

## 今月の食材 「とうもろこし」



とうもろこしは全国で栽培されていますが、寒暖差が大きい方が美味しい物が作れるといわれ、北海道で全体の約4割を占めています。

とうもろこしは6月から9月の中旬に収穫されます。生のものは、収穫された時点から糖分がでんぷん質に変化し甘味が薄れてしまいます。収穫時期がそのまま食べ頃の旬となります。

とうもろこしの栄養価は、動脈硬化予防に効果がある不飽和脂肪酸や代謝に関わるビタミンB群を多く含みます。

【クイズ】 とうもろこしは、いつ収穫したものがおいしいのでしょうか？

- ①朝      ②昼      ③夜

※答えは下にあります

## 今月のレシピ 「とうもろこしのかき揚げ」

### ●材料 (1人分)

- とうもろこし 12g
- たまねぎ 12g
- 枝豆 (食べる部分) 4g
- てんぷら粉 } A 5g
- 卵 } 2g
- 水 } 6g
- 揚げ油



### ●作り方

- ① とうもろこしは身をそぎ落とす。
- ② 枝豆は茹でて、房から外す。
- ③ たまねぎは薄くスライスする。
- ④ Aの材料を合わせて混ぜ、①②③を加え軽く混ぜておく。
- ⑤ 160~170℃の油に少し広げるように入れふちがカリっとするくらい揚げる。

残念ながら、7月の献立に取り入れられなかったメニューです。ぜひご家庭でお試ください。



【答えは①】朝です。農家の方は、朝早くまだ暗い時間から収穫を行います。