

ぱくぱく だより

2023年
8月号



雲ひとつない青空と賑やかなセミの声に、夏本番を感じるこの頃。まだまだ暑い日が続きそうです。

夏はたくさん汗をかくため、水分と共にナトリウム（塩分）、カルシウム、鉄などといったミネラルも失われます。それにより、体のだるさや疲れやすさを感じやすくなるので、ミネラル補給が欠かせません。ミネラルは小魚類、牛乳、ほうれん草などに多く含まれます。また、ご飯を食べる際に味噌汁を飲むことで、手軽にミネラルを補給することが出来るのでおすすめです。

☆7月の食育☆

たいよう組はお泊り保育で、トウモロコシの皮むき、スイカ割り、夕飯のカレー作りを一緒に行いました！自分たちで作ったカレーは格別だったようです☆

☆8月の予定☆

幼児各クラスで食育を行う予定です。何をするかは楽しみに♪

今月の 二十四節気

立秋 (りっしゅう) 8月8日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時期です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

処暑 (しょしょ) 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。



《毎月19日は食育の日です》

8月は食品衛生月間です



夏は細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は飲食店だけでなく家庭でも発生するため、食中毒予防の3原則を徹底しましょう。

【食中毒予防の3原則】

①つけない

- ・調理前は手洗いをしっかりしましょう。
- ・調理器具は用途による使い分け、十分な洗浄、消毒をしましょう。

②ふやさない

- ・温度管理が必要な肉や魚などの生鮮食品は、冷蔵庫、冷凍庫で保管しましょう。

③やっつける

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。中心部まで十分に加熱して食べましょう。

コーンフレーククッキー

《約4人分》

・薄力粉	90g
・ベーキングパウダー	1.8g
・砂糖	27g
・塩	ひとつまみ
・水	25g
・油	28g
・コーンフレーク	27g



《作り方》

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
- ②砂糖、塩、水を混ぜ合わせたら、油を加えてさらに混ぜます。
- ③②に①を加えて、切るように全体を混ぜ合わせたら、コーンフレークを入れて混ぜます。
- ④食べやすい大きさに丸めて平らにします。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで15分焼きます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

