

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ます。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。

《給食室より》

8月の食育は4歳児さんのとうもろこしの皮むきです。

とうもろこしは夏に旬を迎え、最近ではスーパーのお野菜コーナーでよく見かけますが実はとうもろこしは野菜ではなく、米や小麦と同じ世界三大穀物の1つなんです。

ですが普段私達が食べている未成熟のスイートコーンは野菜に分類されるそうです。

穀物にも野菜にもなる不思議な食材ですね。

食育ではとうもろこしから何が作られるかなども勉強していきたいと思います。

ご家庭にある食材でとうもろこしから出来ているものは何があるか、ぜひお子様と一緒に探してみてください♪

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季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。



処暑(しよしょ) 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 |



《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。

