



# 6月 給食だより



2017年度  
桂ぶどうの木こども園

6月になると梅雨入りはいつになるか・・・気になりますね。この季節の雨はむしむししたり冷え冷えしたりと過ごしにくい気候です。昔は黴(カビ)を生じさせる長雨という意味で「黴雨」と書いたそうです。今は「梅が熟するころに降る雨」で「梅雨」と書きます。梅雨の季節の雨を知らせる花を「雨降花」と呼んだりするそうです。雨が良く似合う花、雨降りによく咲く花、花を摘むと雨が降るなど、呼ばれる理由も様々です。雨の中、いきいきと咲く花をみると梅雨もまた楽しい季節になりそうですね。

## 食中毒に注意しましょう！

### 食中毒予防の基本は

- 菌をよせつけない (手洗いと洗浄)
- 菌を増やさない (調理したらすぐ食べる)
- 菌をやっつける (十分な加熱調理をする)



☆調理前は必ず石鹸で手洗いしましょう。

☆作ったらずぐに食べましょう。冷凍や冷蔵を過信しないで！

低温または高温でも死なない菌もあります。

毒素を作り、その毒素が高温でも死滅しない場合もあります。

☆二次汚染に気をつけましょう。生肉や魚等を調理したまな板や包丁はきれいに洗って消毒しましょう。布巾などもその都度きれいなものを使うようにしましょう。

生ものは避けて、しっかり火を通して調理するように注意しましょう。

## 今年も梅干し作りますよ！

6月は、梅の実の旬ですが、梅は完熟してもそのままでは食べられません。青梅には有毒な成分があるのでなおさら生では食べられませんね。梅を食べるには梅干し、梅ジャム、梅酒、梅シロップ、そのくらいしか食べ方はありませんが、でも梅は日本の食の文化に欠かせない食べ物です。蒸し暑く食欲が落ちる初夏、夏はやっぱり梅干しが恋しくなりますね。

給食では、はちみつ漬けやかかつお風味などの塩分控えめのまろやかな甘味のあるものを使いますのでこどもたちも意外と食べてくれます。今年は梅シロップ作りにもチャレンジしますね。梅シロップは簡単にできるのでぜひお家でもクッキングしてくださいね♪

### お家でクッキング♪「梅シロップ」

#### 材料

青 梅・・・1k  
氷砂糖・・・1k  
りんご酢・・・100ml

おいしくなあれ♪  
毎日瓶をゆずってあげましょうね♪

1. 梅はやさしくていねいに洗って、水につけて30分おき、アクをとりましょう。
2. 梅を一個ずつ拭きましょう。
3. なり白についているヘタを竹串や爪楊枝などでとりましょう。  
梅に爪楊枝などで穴をあけます。
4. 保存瓶に、氷砂糖、梅、氷砂糖と交互に入れてゆきましょう。
5. 最後にりんご酢を少量(100cc程)加えましょう。(\*入れなくてもできますが、少量加えることで梅が発酵することなく美味しくできます)
6. 氷砂糖がとけたら出来上がりです。出来上がったシロップだけを消毒した保存瓶に移して冷蔵庫で保存しましょう。

### ～今月の献立～「じゃがいもの梅サラダ」

#### 材料

梅干し・・・2個  
じゃが芋・・・2個位  
三度豆・・・5～6本  
(アスパラなどでもOK)

#### 調味料

砂糖・・・小さじ2  
りんご酢・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1

1. 梅干しは種を取り除き、果肉を細かくきざむ。
2. じゃがいもは細切りにしてさっと茹でて水気を切り、冷ます。  
(\*煮崩れないように注意してシャキシャキの歯ごたえが残る程度にさっと短時間茹でます。)
3. 三度豆は茹でて斜め切りにする。
4. じゃがいもと三度豆をあわせる。
5. 梅干しと調味料を混ぜ合わせて4に和える。