

きゅうしょくだより

NO.2

だんだんと気温が上がリ、食欲も落ちてくる頃。
6月はレモンや梅干しなどを使ったさっぱりと食べやすいメニューを
取り入れています。
梅干しや酢は殺菌・抗菌作用があり、食中毒予防にも効果があります。



食中毒に注意!

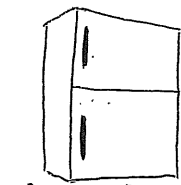
食中毒予防の3原則

・細菌をつけない

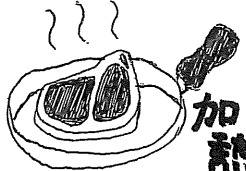
・細菌を増やさない

・細菌をやっつける

手洗い



低温保存



細菌の多くは湿気を好み、
気温が高くなり、湿度も高くなり
梅雨時には細菌による食中毒が
増えます。
3つの原則は食中毒の予防につながります。



みなづき

京都では6/30に残り半年の
無病息災を願う水無月を
食べるならわしがあります。
水無月の上部にある小豆は
悪魔払いの意味があり、三角の
片は暑気を払う「水」を表してい
ると言われています。特徴的な
見た目には、ちゅんちゅんとい
ふ音が、水を思い浮かべながら
食べると、涼みが
よりおいしく感じ
られますね。



わらびもち

材料(6人分)

- ・片栗粉 150g
- ・さとう 90g
- ・水 750cc
- ・きなこや黒みつ お好みで

お家にある材料で、
3分33秒のわらびもち
が簡単に作れます!

作り方

- ① 片栗粉、さとう、水を鍋に入れ、よく混ぜてから
中火にかける。
- ② 固まるまでヘラなどで混ぜながら温める。
- ③ 器に移してよく冷まし、きな粉や黒みつをかける。

いちごのハタヒリ

そう糸旦さんがおやつに使ういちごの
ハタヒリをしてくれました!
小さいワラスの人にも食べることを知って、
1つずつとても丁寧に扱っていました。
自分達で収穫して下処理をした
いちごがどう調理されるか気にな
り、見に来てくれる人もいましたよ。
おやつのいちごジュースは
とてもおいしくでき上がりました。
そうさんありがとうございます!

~~※2020.6.29発行のきゅうしょくだよりNO.2に誤った記載がありました。~~

オクラのネバネバの成分を「ムチン」と称していましたが、ムチンは重糖物の粘液成分を指し、
植物にムチンが存在しません。お詫言ひして訂正いたします。