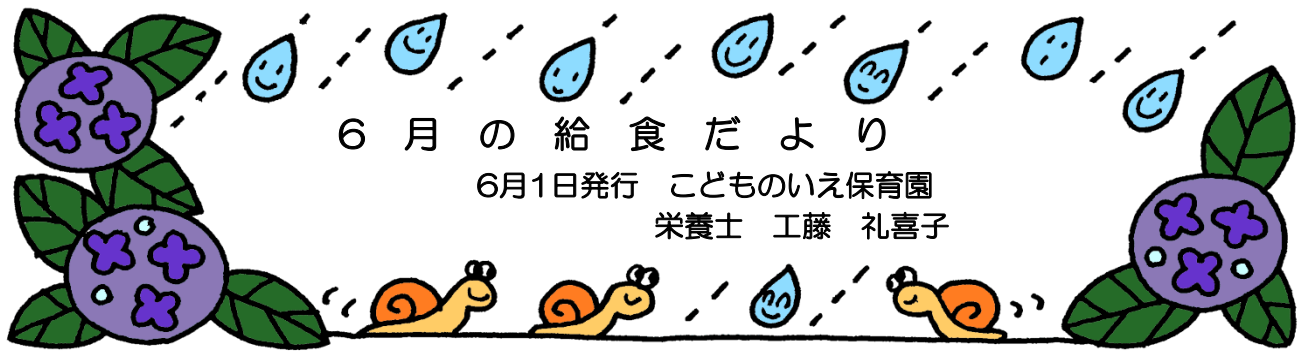




さわやかな5月も終わり、少しずつ梅雨が近づいてきました。暑くなったり肌寒くなったり、体に疲れが出てくる時期でもあります。十分な睡眠をとり旬の食材を食べ、家族みんな元気に過ごしていきたいですね。（6月の旬…アスパラガス、トマト、ピーマン、オクラ、さくらんぼ、メロン、アジ、イワシ、カツオなど）



食中毒に気を付けよう！

高温多湿の6～9月は食中毒が多い季節です。食中毒を防ぐには3つのポイントがあります。

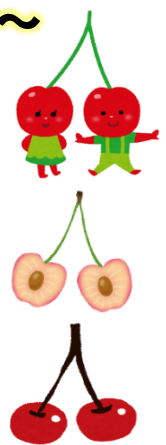
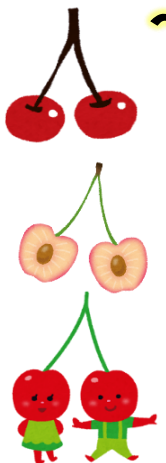
- ①「つけない」…手洗いをし、野菜などはしっかり洗う。
- ②「増やさない」…なまものや調理後の料理は早く食べ、保存の際は冷蔵庫や冷凍庫へすぐしまう。
- ③「やっつける」…食品は中までしっかりと加熱する、まな板や調理器具はよく洗って漂白し、乾燥させましょう。

※水筒（ストロー部分、パッキンゴムなどのパーツ）、歯ブラシもよく洗い、しっかり乾燥させましょう。衛生上、エプロンやおしぼりなども毎日確認すると良いですね。



～☆ 小さな天然のサプリメント！さくらんぼ ☆～

6月が旬のさくらんぼは、ビタミンC、カリウムなど免疫力向上やむくみ予防などの健康効果が期待できるほか、鉄分や葉酸も含まれているので貧血予防や妊娠中・産前産後の女性に嬉しい成分も摂取できます。また、日本のさくらんぼはビタミンA（βカロテン）が豊富で、アメリカが産地のアメリカンチェリーは皮が黒っぽく濃い色をしており、ポリフェノールがより強力なのが特徴です。子供には離乳食初期から加熱すれば食べられます。種があるので3歳頃までは種を取り除き、刻んで食べる・少しずつかじるなどし、丸飲みには注意して下さい。



5月 行事おやつ

5月の行事おやつは、こどもの日お楽しみ会ではこいのぼりクッキー、お誕生日会にはいちごのケーキを提供しました。どちらも乳卵不使用です(*^_^*)クッキーは『ピンクは何味かな～？緑は抹茶？』『黄色はかぼちゃの味がする！』とクイズのように盛り上がっていましたよ♡次回の行事おやつもお楽しみに♪

