

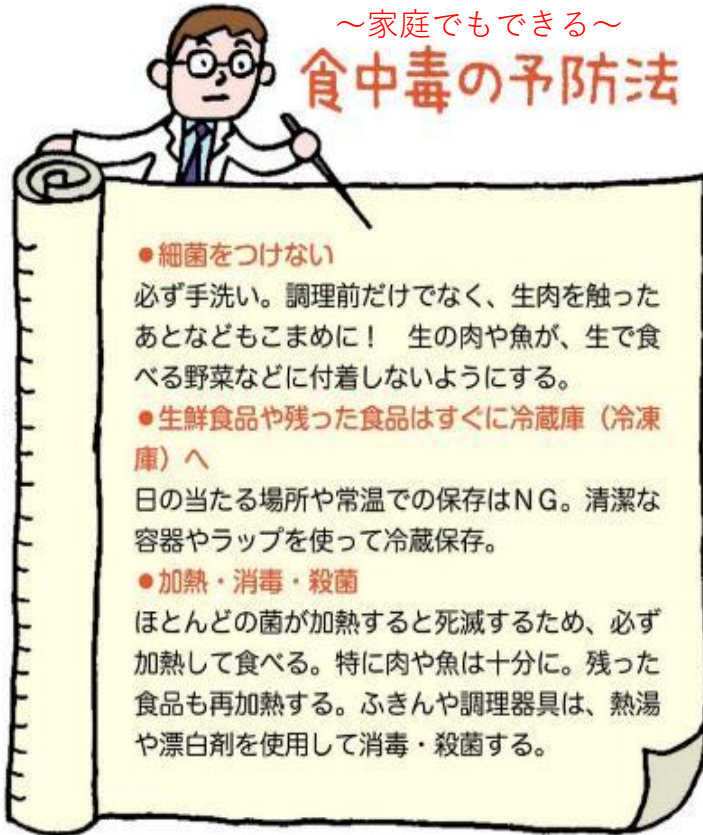
6月の食育だより

令和8年6月発行
管理栄養士 大田なつき

あじさいがきれいに咲く季節となりました。気温や湿度が高くなるこの時季は、体調を崩しやすくなるだけでなく、食中毒にも注意が必要です。こまめな手洗いや水分補給を心がけながら、毎日元気に過ごしていきましょう。

～家庭でもできる～

食中毒の予防法



食育クイズ

Q 魚から作られているのはどれかな？



1. ちくわ 2. ドーナツ 3. れんこん

A 1. ちくわ

白身魚のすり身などから作られています。かまぼこやはんぺん、さつま揚げも魚から作られています。ほかにも、魚から作られているものがあるか探してみよう！

みんな大好き!

栄養たっぷり汁物・スープ

たっぷり野菜と肉団子のスープ

野菜と肉団子のうま味がたっぷり溶け込んだ、彩りのよい具たくさんスープです。

〈材料〉

キャベツ..... 100g	鶏ひき肉..... 100g
にんじん..... 100g	しょうが(すりおろし)..... 2g
たまねぎ..... 100g	酒..... 大さじ1/2
えのきたけ..... 50g	片栗粉..... 大さじ1
かつお・昆布だし..... 1L	しょうゆ..... 大さじ1/2
	塩..... 小さじ1/2

作り方

- キャベツは1cm角のざく切り、にんじんは幅1cmの薄いちょう切り、たまねぎは半分に切ってから薄切りにする。えのきたけは幅1cmに切る。
- 鍋にだしと①を入れ、軟らかく煮る。
- 鶏肉、しょうが、酒、片栗粉を混ぜ合わせてよく練る。スプーンを2個使い、直径2cmの団子を作り、②の中に落とし7分ほど煮る。
- ③にしょうゆと塩を加え、味を調える。



※分量は、大人2人+子ども2人分を目安にしています。